L'autore dei best seller
Lo psicanalista portatile e *Scoprire le bugie*

DAVID J. LIEBERMAN

COME NON PERDERE MAI PIÙ LA CALMA

MANTENENDO SEMPRE IL CONTROLLO DELLA SITUAZIONE

BEST SELLER

TEA

Presentazione

Fai un respiro profondo e conta fino a dieci; visualizza un luogo dove ti senti felice; entra in meditazione: chissà quante volte amici, famigliari ed esperti ti hanno suggerito una di queste tecniche per mantenere la calma, ma, quando si tratta di affrontare davvero il momento in cui la rabbia esplode, è difficile centrare il bersaglio, soprattutto perché nessuno dei metodi indicati è in grado di generare consapevolezza. Perché mi arrabbio? Perché alcune situazioni mi esasperano, scatenando in me reazioni istintive di collera? L'intento di questo libro è spiegare dapprima le dinamiche fisiche e psicologiche all'origine della rabbia, e offrire poi un ventaglio di strumenti capaci di vincere la battaglia sul campo: i piccoli problemi della vita perderanno via via di importanza, e i conflitti più seri non sfoceranno più in incontrollabili scoppi di ira e frustrazione, ma verranno filtrati dalle lenti dell'accettazione e della saggezza.

Come non perdere mai più la calma rappresenta un invito a osservare la rabbia attraverso una visione olistica che la scomponga nei suoi fattori emozionali, spirituali e fisici nascosti, donando ai lettori pratici e semplici strumenti per eliminarla ancora prima che sopraggiunga.

David J. Lieberman, psicologo e autore best seller, è uno specialista riconosciuto a livello mondiale nel campo delle scienze comportamentali e dei rapporti interpersonali. I suoi libri sono stati tradotti in 26 Paesi e hanno venduto oltre 3 milioni di copie. Presso TEA sono usciti anche *Lo psicanalista portatile*, *Scoprire le bugie*, *I rapporti con gli altri* e *Il leader vincente*.

David J. Lieberman

Come non perdere mai più la calma

Traduzione di
Flavio Iannelli

TEA

www.tealibri.it

www.facebook.com/TEAlibri

IL LIBRAIO

www.illibraio.it

TEA – Tascabili degli Editori Associati S.r.l., Milano
Gruppo editoriale Mauri Spagnol
www.tealibri.it

Copyright © 2018 by David J. Lieberman
Published by arrangement with St. Martin's Press. All rights reserved
© 2020 TEA S.r.l., Milano

Titolo originale
Never Get Angry Again

In copertina: foto © Shutterstock
Grafica: Meccano Floreal

ISBN 978-88-502-5720-1

Prima edizione digitale: febbraio 2020

Quest’opera è protetta dalla Legge sul diritto d’autore.
È vietata ogni duplicazione, anche parziale, non autorizzata.

Come non perdere mai più la calma

Introduzione

Ammettiamolo: se le tecniche di gestione della rabbia fossero efficaci, non stareste leggendo questo libro. Probabilmente avete già provato di tutto: dialoghi interiori positivi, pugni ai cuscini e promemoria continui sul fatto che arrabbiarsi non serve a nulla. Eppure, non appena vi sentirete ribollire il sangue o verrete posseduti da una furia accecante, vedrete quanto poco vi servirà contare fino a dieci.

I maldestri tentativi di mantenere la calma sono spesso futili e alle volte risultano estenuanti dal punto di vista emotivo. Nei libri sulla gestione della rabbia vengono indicati i soliti metodi spacciati per sicuri, accompagnati da casistiche, aneddoti personali e slogan che starebbero bene sulle calamite da frigorifero. In realtà, se c'è qualcosa che ci turba (causandoci ansia, frustrazione o rabbia), non si può fare finta di niente. Certo, il nostro obiettivo è mantenere la calma, ma potremo raggiungerlo meglio se, come primo passo, eviteremo di agitarci. Quando tentiamo di combattere il bisogno di esplodere (o implodere), stiamo lottando contro la nostra stessa natura.

La domanda da un milione di dollari

Cosa consente a determinate persone di riuscire a gestire gli alti e bassi della vita, le svolte improvvise, gli ostacoli e gli scontri con calma e compostezza, mentre altre s'infiammano al minimo insulto, vanno in pezzi di fronte alla più piccola frustrazione e trasformano delusioni insignificanti in tragedie?

La risposta è racchiusa in un'unica parola: *prospettiva*.

Immaginate una bambina che sta giocando con un giocattolo che all'improvviso si rompe. L'universo intero di quella bambina va in frantumi, e lei può reagire con sconforto, tristezza o perfino con rabbia. Non è in grado di riconoscere (quindi figuriamoci apprezzare) tutto ciò che c'è di buono nella sua vita, ad esempio il fatto che esistano persone che le forniscono cibo, vestiti, cure e affetto, senza contare che al di fuori del suo mondo ancora ristretto ce n'è un altro molto più grande. I genitori di quella bambina sanno che il giocattolo rotto non è realmente importante perché hanno una prospettiva che alla figlia ancora manca.

È possibile che, a livello intellettivo, siamo in grado di ammettere quanto sia insignificante la causa scatenante della nostra rabbia. Eppure, le qualità che la maggior parte di noi cerca di coltivare nella vita (ad esempio, l'obiettività e la pazienza) si perdono per strada quando, ad esempio siamo di fretta e ci imbattiamo in un cassiere del supermercato ancora in prova che sta fissando la cassa come fosse il quadro dei comandi di una nave spaziale. Cerchiamo di mantenere la calma, ma le emozioni negative salgono a galla e, una volta innescate, esplodono. Da quel momento, abbiamo di fronte una battaglia tutta in salita.

La prospettiva è il nocciolo della nostra capacità di reazione e spiega perché, nella foga del momento, proviamo irritazione. Dopo qualche minuto, la rabbia decresce. Dopo qualche ora, ci sentiamo meno irritati e, passato qualche giorno, ci chiediamo come mai ci siamo scaldati tanto. Il tempo fornisce la prospettiva ed essa ci permette di osservare la situazione con chiarezza. Allo stesso modo, quando cresciamo e maturiamo, guardiamo al nostro passato e ci rendiamo conto che la colonia estiva in cui dovevamo *per forza* andare, la persona che ritenevamo dovesse essere *per forza* nostra amica o il lavoro che dovevamo *assolutamente* ottenere non erano affatto necessari o obbligatori. Senza la prospettiva, rimarremo per sempre quella bambina di fronte al suo giocattolo rotto.

La risposta da un milione di dollari

Mark Twain ha scritto: «L'umorismo è la tragedia più il tempo». Quando scopriamo come spostare la nostra prospettiva, siamo in grado di osservare gli eventi dell'oggi attraverso le lenti più sagge ed equilibrate del domani.

Una volta riconosciuto ciò che è importante nel momento stesso in cui avviene, non dobbiamo più costringerci a rimanere calmi. I nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre reazioni a ogni situazione si rimodellano da soli. Le emozioni negative come l'impazienza, l'insicurezza e la rabbia si dissolvono, e non perché stiamo lottando per controllarle, ma piuttosto perché riusciamo a vedere la situazione per com'è realmente.

Certo, ci troviamo comunque davanti a un interrogativo: «Come gestire i problemi rilevanti?» Sappiamo che non è il caso di dannarci l'anima per le piccole cose, e se lo facciamo è solo perché ci manca la prospettiva, ma se non sono «piccole»? Che fare quando il problema è una malattia, un'ingiustizia o un trauma? Oggettivamente, *sono* problemi seri. Per gestire simili criticità con compostezza, dobbiamo imparare a contemplare la situazione da un punto di osservazione ancora più distante, per ritrovare serenità anche nel momento di maggiore tensione; allo stesso tempo, proviamo a esercitare la nostra presenza mentale per agire in maniera responsabile.

Per usare una metafora, gli strumenti di gestione della rabbia più conosciuti possono essere paragonati a un erbicida: bisogna utilizzarlo costantemente, volta dopo volta, per impedire che le erbacce riprendano possesso del giardino; poco importa l'impegno che ci mettiamo, qualche ciuffo riuscirà sempre a sopravvivere, lasciandoci esausti. Questo libro spiega come estirpare le erbacce alla radice guardando alla realtà (la nostra, quella delle nostre vite e delle nostre relazioni) con la prospettiva migliore e con chiarezza emotiva.

Grazie a un'ottica olistica, in grado di osservare il quadro nel suo complesso, riveleremo e illumineremo le cause e le componenti della rabbia. Tra queste emergono spesso le voragini nella nostra autostima provocate da un'infanzia problematica (o caotica, o traumatica), da relazioni disfunzionali (passate o presenti) con le persone che riteniamo importanti o da una vita vissuta senza vera passione o gioia, il tutto alimentato da un risentimento sotterraneo che ci spinge a farci domande come «Dov'è Dio in tutto questo? La vita è ingiusta, quindi o non esiste, o non gli importa di me, o mi odia». Queste dinamiche non sono esattamente stimoli per l'autostima o strumenti per domare la rabbia.

È ovvio che, anche se abbiamo la giusta prospettiva, siamo sempre vulnerabili agli eventi. Le situazioni molto intense possono spingerci a gettare al vento la razionalità, lasciando le nostre emozioni libere di

prendere il sopravvento prima ancora che ce ne rendiamo conto. Eppure non deve andare per forza così. Se l'erbaccia dovesse rispuntare in momenti molto critici, è comunque possibile mantenere il completo controllo della situazione. Basandoci su ricerche scientifiche all'avanguardia nel campo della plasticità cerebrale (anche detta *neuroplasticità*), siamo letteralmente in grado di riprogrammare la mente in modo da consentirle di riprendere le redini anche quando ci sembra di impazzire.

Come dice il celebre proverbio inglese, però, «per ballare il tango bisogna essere in due». Proviamo a mettere da parte per un attimo le circostanze avverse, la verità è che non saremmo costretti a gestire la rabbia se le persone nella nostra vita riuscissero a gestire la loro stupidità. Alcune di queste (che siano membri della famiglia, amici oppure colleghi di lavoro) sembrano non poter fare a meno di urtarci i nervi. Senza perdere di vista la mia predisposizione al lato pratico della faccenda, impareremo strategie progressive per ridiscutere i confini, sedare i conflitti di personalità e gestire relazioni difficili in modo da mantenere (o riavere indietro) la nostra salute mentale e dissodare il terreno su cui crescono la rabbia e la frustrazione.

Smascherare il nemico

Esistono numerose tecniche in grado di aiutarci a controllare la rabbia, ma non sono altrettanto utili nel generare consapevolezza. Solo una comprensione profonda e completa dell'intero impianto della rabbia (e quindi anche della sua futilità e stupidità) riuscirà a motivarci in maniera organica a mantenere la calma. Per tale ragione, le parti iniziali di questo libro saranno di natura descrittiva: in esse, spiegheremo le dinamiche psicologiche della rabbia e della natura umana. Più in là, affronteremo il lato «prescrittivo», offrendo un ventaglio di strumenti psicologici e tecniche capaci di vincere la battaglia sul campo. Ricordate però di non sottovalutare mai il potere che deriva dal conoscere il vostro nemico, ovvero la rabbia. In ogni situazione che la provoca, vorremmo tanto chiederci «Ma qual è il vero motivo per cui mi sto arrabbiando?» Ovviamente non possiamo farlo, perché non siamo lucidi: siamo emotività allo stato puro. In quel momento, nella nostra mente non c'è nessuno al posto di guida, e questo è il vero punto debole dei metodi tradizionali di gestione della rabbia. Al contrario,

se riusciamo ad assimilare la risposta a questa domanda in ogni fibra del nostro essere *prima* che la situazione si verifichi, la realtà risulterà impressa nella nostra interiorità anche nell'istante in cui perdiamo la prospettiva, e una reazione calma e controllata diverrà la nostra seconda natura.

In sintesi

Come non perdere mai più la calma vi mostrerà come ricalibrare la vostra prospettiva in modo permanente. Così facendo, i piccoli problemi della vita scompariranno automaticamente dal vostro radar, e quelli grandi non sfoceranno più in traumatici e incontrollabili scoppi di rabbia e frustrazione, ma verranno visti all'istante attraverso le lenti di un genuino senso di accettazione. Continuate a leggere e scoprirete il modo più semplice per vivere liberi dalla rabbia e per non ricascarci mai più (a meno che non lo vogliate).

PRIMA PARTE

LA VERA RAGIONE PER CUI SIETE COSÌ ARRABBIATI

1
Come si forma la prospettiva

Dentro di noi esistono tre forze che si trovano spesso in conflitto tra loro: lo spirito, l'ego e il corpo. Per sintetizzare al massimo, potremmo dire che lo spirito cerca di fare ciò che è giusto, l'ego cerca di avere ragione e di vedersi nell'ottica migliore possibile e il corpo vuole semplicemente fuggire via da tutto. Ogni volta che nella vostra vita prendete una decisione, potete scegliere:

- ciò che vi fa stare meglio;
- ciò che vi fa fare bella figura;
- la cosa più giusta.

Fare la scelta più comoda o più gradevole è una spinta del corpo. Esempi di questa forma di autoindulgenza sono il mangiare troppo e il rimanere a letto ben oltre la sveglia, e più in generale fare qualcosa semplicemente perché ci fa stare bene. Quando agiamo sulla base di una spinta dell'ego, la gamma delle possibilità può spaziare dal dire una battuta cattiva su qualcuno al comprare qualcosa di troppo costoso per le nostre tasche. Nel momento in cui regna l'ego, non siamo attratti dal compiere un bel gesto, ma solamente dal fare bella figura.

La nostra autostima si rafforza soltanto quando facciamo scelte responsabili e ci concentriamo su ciò che è giusto: sono le scelte dettate dallo «spirito» (ma possiamo anche chiamarle morali o di coscienza). È proprio in questo campo che l'autostima si intreccia con l'autocontrollo. Libertà emotiva non significa fare tutto ciò che ci *sentiamo* di fare, ma piuttosto fare ciò che davvero *vogliamo* a prescindere dai nostri desideri in quel preciso momento. Immaginate di essere a dieta e di provare

l’improvvisa pulsione di mangiare un pezzo di cioccolato. Combattete la tentazione, ma alla fine cedete e lo mangiate: è libertà o schiavitù? Ci piace il modo in cui ci sentiamo subito dopo? Quando facciamo la scelta responsabile, esercitiamo il nostro autocontrollo e aumentiamo la nostra autostima.

Fare bene per sentirsi bene

Ogni volta che sacrifichiamo le nostre scelte responsabili perché non siamo in grado di resistere a un capriccio o a un impulso, oppure ci svendiamo per guadagnare le lodi o l’approvazione altrui, perdiamo un po’ del rispetto per noi stessi. Quando soccombiamo con regolarità alle gratificazioni immediate o viviamo per proteggere e proiettare la nostra immagine, sviluppiamo rabbia nei confronti di noi stessi e alla fine ci sentiamo vuoti. Per placare il tarlo che, ripetendo *io non mi piaccio,* ci rode l’inconscio, facciamo tutto il possibile per sentirci di nuovo bene. Il desiderio ultimo è amare noi stessi, mentre in realtà ci stiamo perdendo. Incapaci di investire nel nostro benessere, ci lasciamo cadere in una spirale vuota e autodistruttiva di attività che ci astraggono dal dolore: mangiare troppo, abusare di alcol o droghe e dedicarci a distrazioni e divagazioni prive di significato. Questi piaceri effimeri mascherano il disprezzo verso noi stessi, e siccome la felicità che cerchiamo genera invece maggiore sofferenza, ci inabissiamo sempre più nella disperazione e ci rinchiudiamo dentro i nostri nascondigli.

Guardiamo il problema da un’altra angolazione: avete mai provato a intrattenere una conversazione piacevole con qualcuno che non vi va a genio? Oppure a passare un’ora o un’intera giornata con qualcuno che vi dà sui nervi? È quasi doloroso. Ora immaginate di vivere insieme a quella persona, e che quella persona, in realtà, siete voi. Ogni aspetto della vita di un individuo cui non piace ciò che è diventato risulta sfiancante. È come lavorare con un capoufficio che disprezziamo: anche il compito più facile innesca il fastidio.

Vi impegnereste mai con tutte le vostre forze per una persona ingrata o fuori controllo? Investireste mai su di essa le vostre energie, per non parlare del vostro affetto e del vostro rispetto? È più probabile che tentereste di

metterla a tacere o distrarla con occupazioni inutili o svaghi infiniti, o anche di indurla a perdersi in una nebbia di comportamenti autolesionistici; insomma, fareste di tutto piuttosto che doverci avere a che fare, figuriamoci aiutarla.

Nella misura in cui non siamo in grado di amare noi stessi, la nostra volontà di sopportare una sofferenza a breve termine per ottenere un vantaggio nel lungo periodo tende a svanire. Chi avrebbe voglia di mettersi d'impegno, patire sofferenze e difficoltà per una persona che nemmeno gli piace? Un simile approccio è comprensibile, ma piuttosto problematico. Quando ci troviamo a sottrarci troppo spesso agli obblighi e a scansare eventuali opportunità, perdiamo più di quanto possiamo immaginare. Diverse ricerche mostrano come la tendenza a evitare la sofferenza implicita nell'assumerci la responsabilità della nostra vita sia il nucleo da cui ha origine la rabbia, e che tale tendenza ha un ruolo centrale anche nello sviluppo di tutti gli altri disturbi emotivi (tra cui l'ansia, la depressione e le dipendenze).[1]

Prospettiva = salute mentale

Via via che il nostro comportamento si fa più incauto e irresponsabile, il nostro ego si gonfia per compensare il senso di colpa, l'insicurezza e la vergogna. La nostra prospettiva si riduce e vediamo sempre più noi stessi e sempre meno il mondo, il che ci rende ancora più fragili e instabili. Nel momento in cui arriviamo a rifiutare la verità su di noi e sulla nostra vita (e abbandoniamo l'idea di sconfiggere la pigrizia e la paura della sofferenza), l'ego si accende per «proteggerci» e scarica la colpa su fattori esterni. In altre parole: *non ho niente che non vada, quindi sei tu che hai torto*; oppure *è il mondo che è ingiusto*; o magari *è la gente che ce l'ha con me*. I semi della nevrosi e della paranoia cominciano a germogliare. Affinché la percezione che la nostra mente ha di noi stessi rimanga incontaminata, siamo costretti ad alterare il mondo intorno a noi, e se la nostra analisi della realtà è fallace, la nostra capacità di adeguarci alla vita ne soffrirà.[2]

Quando una persona perde la propria salute mentale (ovvero l'abilità di comprendere, accettare e reagire al mondo dentro di sé e intorno a sé) significa che ha smarrito completamente la prospettiva. L'instabilità

emotiva, ecosistema ideale della rabbia, è fondamentalmente una mancanza di chiarezza, che corrisponde al livello in cui l'ego infetta la nostra mente.

Scelta responsabile (orientata dallo spirito) ⟶ Aumento dell'autostima ⟶ Riduzione dell'ego ⟶ Ampliamento della prospettiva ⟶ Visione non distorta della realtà ⟶ Comprensione e accettazione della verità (anche quando difficile o dolorosa) ⟶ Buona salute emotiva ⟶ Modo di agire responsabile

Scelta irresponsabile (orientata dall'ego o troppo indulgente nei confronti dei desideri del corpo) ⟶ Calo dell'autostima ⟶ Espansione dell'ego ⟶ Diminuzione della prospettiva ⟶ Distorsione della realtà ⟶ Incapacità e/o mancanza della volontà di capire e accettare la verità (quando questa è difficile o dolorosa) ⟶ Scarsa salute mentale ⟶ Modo di agire irresponsabile

2
Arrabbiati con noi stessi, arrabbiati con tutti

Nessuno di noi vuole ammettere (nemmeno a se stesso) di essere egoista o pigro, figuriamoci di avere profonde lacune o di essere un fallimento. Pertanto, l'ego è equipaggiato con un'ampia gamma di scudi e barriere (ovvero meccanismi di difesa) in grado di schermarci dalla cruda realtà. Ovviamente, tali barriere non solo non ci proteggono (al massimo proteggono unicamente l'ego), ma aumentano la nostra instabilità e le nostre insicurezze. Più si amplia il divario tra la verità e la capacità di accettarla, più fragile diventa la nostra salute emotiva. Nel suo libro *Terapia della realtà*, William Glasser scrive:

> *Tutti i pazienti, nell'infruttuoso sforzo di soddisfare i loro bisogni, hanno una caratteristica comune che prescinde dal comportamento che scelgono: negare la realtà che li circonda.* [...] *Che si tratti di una negazione parziale o della rimozione totale tipica del paziente con ritardi cronici ricoverato in clinica, il fenomeno in questione è una costante. La terapia si può dire riuscita quando questi sono in grado di abbandonare il rifiuto della realtà e di riconoscerne l'esistenza, ma devono anche comprendere che la soddisfazione dei loro bisogni deve avvenire entro i parametri della stessa.*[3]

Il nostro ego dipinge il mondo in modo tale che risultiamo irreprensibili. Prima che riusciamo a ritinteggiare la realtà, però, nei meandri del nostro inconscio si verifica una collisione tra il vero e il falso che produce un fenomeno psicologico conosciuto come *dissonanza cognitiva*: si tratta della

spiacevole sensazione di tensione e di stress che deriva dalla presenza simultanea di due idee contraddittorie. È il sottoprodotto del conflitto tra spirito ed ego, quando scegliamo di accettare la realtà o di ridurre la dissonanza eliminando una serie di meccanismi di difesa. Di questi, i più comuni sono l'evitamento, la negazione o la razionalizzazione.

I soggetti che soffrono di shopping compulsivo sono un buon esempio di dissonanza cognitiva. Per quanto siano consapevoli dei pericoli associati alla loro dipendenza, tentano di ridurre la tensione nelle seguenti forme: (a) evitando il problema, ad esempio caricando tutte le spese su una carta di credito per non focalizzarsi sui soldi spesi; (b) negando che si tratti di una dipendenza, pur non riuscendo a fermarsi, che è come sostenere che l'automobile ha guidato fino al centro commerciale da sola; (c) razionalizzando («Se non esco di casa, finirò per aprire il frigo e manderò a monte la dieta»); oppure nel modo più sano e più difficile: (d) accettando la realtà e muovendo i primi passi per cercare aiuto.

> *Drew Westen e i suoi colleghi (2006) hanno mostrato che «le aree del cervello dedicate al ragionamento si spengono quando ci troviamo esposti a informazioni dissonanti, e i circuiti dell'emotività si accendono senza riserve quando l'assonanza viene ripristinata».*[4] *Per dirla con le sue parole, le persone ruotano il loro «caleidoscopio cognitivo» finché tutte le parti non vanno a comporre il motivo che vogliono vedere e il cervello le ripaga attivando i centri del piacere. A quanto pare, la dissonanza cognitiva è letteralmente in grado di danneggiarvi il cervello!*[5]

È questo il motivo per cui l'ego coglie ogni occasione possibile per riconciliare il conflitto interno. Il seguente aneddoto illustra tale processo, specialmente nel caso in cui entri in gioco la percezione di sé.

Un giorno, un uomo si svegliò convinto di essere uno zombi. Quando lo disse alla moglie, questa provò a distoglierlo da quel pensiero assurdo.

«Non sei uno zombi!» gli disse.

«Sì che lo sono», rispose lui.

«Cosa ti fa pensare di essere uno zombi?» chiese lei in modo retorico.

«Pensi che gli zombi non sappiano di essere zombi?» rispose lui con grande sincerità.

La moglie capì che quel discorso non avrebbe portato da nessuna parte, quindi chiamò la suocera e le raccontò quel che stava succedendo. La suocera provò a intervenire.

«Sono tua madre. Credi che non lo saprei se avessi dato alla luce uno zombi?»

«Infatti non è così», spiegò lui. «Non ci sono nato, lo sono diventato.»

«Non ho cresciuto un figlio affinché diventasse uno zombi, e soprattutto non l'ho educato perché si convincesse di esserlo», argomentò la madre.

«Eppure è andata così», disse lui, per niente scosso dall'appello materno all'identità e al senso di colpa.

Quella stessa sera, la moglie chiamò uno psichiatra. La segretaria le fissò un appuntamento e, nemmeno un'ora dopo, il marito era seduto davanti a lui.

«E quindi lei pensa di essere uno zombi?» chiese lo psichiatra.

«Non è che lo penso, lo so», rispose l'uomo.

«Mi dica una cosa: gli zombi sanguinano?» chiese ancora lo psichiatra.

«Certo che no», disse l'uomo. «Gli zombi sono morti viventi, non possono sanguinare.» L'uomo si sentì un po' infastidito dalla condiscendenza di quella domanda.

«Bene, allora stia a vedere», disse lo psichiatra mostrandogli una puntina da disegno. Prese un dito dell'uomo e lo punse. L'uomo guardò il proprio dito con sguardo meravigliato e non aprì bocca per tre o quattro minuti.

«Ma pensa un po'», disse infine. «Quindi gli zombi *sanguinano*!»[6]

La maschera che non viene via

Negare la realtà ha un prezzo. Sfiancato e innervosito, il nostro ego riconfigura il mondo per eliminare ogni elemento in grado di ferirci o di rivelare la nostra natura, sia agli altri sia a noi stessi. Preoccupati da potenziali minacce all'immagine di noi che ci siamo fatti, rimaniamo costantemente sulla difensiva. Ci nascondiamo dietro una facciata realizzata con cura, e l'identità che abbiamo costruito per difenderci diventa rapidamente un guscio che ci tiene prigionieri. Col tempo, precipitiamo in un fossato infernale di potenzialità irrealizzate, il nostro vero io si indebolisce e ci sentiamo vuoti. Non viviamo più per noi stessi, esistiamo

unicamente per proteggere la nostra immagine, il nostro ego. In questo meccanismo rientrano tutti gli stratagemmi che inventiamo e le maschere che indossiamo per mostrare al resto del mondo quello che riteniamo essere il *personaggio* giusto.

Probabilmente nemmeno ci rendiamo conto di quanta parte del nostro atteggiamento e del nostro carattere (che costituiscono, peraltro, la nostra stessa identità) abbiamo raffinato per evitare di vedere il nostro riflesso, per compensare il disprezzo di noi stessi e per proiettare un'immagine che non tradisca né uno né l'altro. In questo processo, perdiamo noi stessi, ripiegandoci nel personaggio richiesto dagli altri per guadagnarci le loro lodi. Non sorprende il fatto che, alla fine, non ci sentiamo mai pienamente sazi. Se non amiamo noi stessi, non possiamo offrire amore agli altri né possiamo sentirci amati. Anche quando ci vengono forniti in abbondanza sia l'affetto sia l'adulazione, la realtà che percepiamo è diversa: è un flusso di amore contaminato. In ultima analisi, nel nostro subconscio rimaniamo vuoti e arrabbiati.

Immaginate di versare dell'acqua in un bicchiere che non ha fondo. Mentre la versiamo, il bicchiere sembra pieno. Finché l'acqua continua a fluire ci sentiamo soddisfatti, ma nel momento in cui qualcuno smette di riempirlo (di attenzioni esclusive, rispetto o adorazione), questo si svuota rapidamente e abbiamo più sete di prima. Un bicchiere rotto non sarà mai pieno, e la nostra sete non sarà mai placata a prescindere da quanta acqua ci verrà versata. Re Salomone, l'uomo proverbialmente più saggio della storia, scrisse che un vuoto interiore non verrà mai colmato da qualcosa di esterno.[7] Gli individui che ricercano l'autostima da fonti esterne non possono essere mai realmente soddisfatti. Sono il paradigma stesso del pozzo senza fondo.

Siamo programmati per amarci, ma quando non siamo capaci di nutrirci attraverso scelte positive e guadagnare così il rispetto di noi stessi, cerchiamo quel nutrimento nel mondo esterno. Facciamo tentativi disperati e futili di convertire l'amore e il rispetto altrui in autostima, e il nostro umore diviene suscettibile e vulnerabile a ogni occhiata passeggera e commento estemporaneo.

Continuiamo erroneamente e freneticamente a credere che *se a loro importa di me, significa che valgo qualcosa e magari riuscirò a volermi bene*. Purtroppo non funziona così, e proprio qui ha origine il fallimento di tantissime relazioni. Quando siamo carenti in autostima, tendiamo ad

allontanare proprio quelle persone che vogliamo avere nella nostra vita perché non riusciamo a concepire come qualcuno possa amare una persona indesiderabile quanto noi. E qualunque forma di affetto o gentilezza ci venga rivolta, diventa quasi impossibile accettarla. Tali aperture non ci danno conforto, anzi, ci confondono; inoltre, il mandato dell'ego è chiaro: *respingi gli altri prima che siano loro a respingere te*.

A complicare le cose, si aggiunge il fatto che meno autocontrollo abbiamo, più diventa disperato il tentativo di manipolare gli eventi e le persone circostanti, specialmente le più vicine, sia in modo passivo-aggressivo sia apertamente. Intuiamo che l'autocontrollo rafforza l'autostima, quindi dobbiamo sentirci capaci di controllare almeno qualcun altro, qualcos'altro, qualsiasi cosa sia in grado di restituirci quella sensazione di potere (le complicazioni di questa dinamica verranno spiegate più nel dettaglio nel Capitolo 4). A quel punto, la bassa autostima può innescare un potente desiderio inconscio di usurpare l'autorità, oltrepassare i limiti e maltrattare le persone che ci vogliono bene. Quando non ci piace la persona che siamo, non possiamo evitare di essere arrabbiati con noi stessi, cosicché finiamo per prendercela col mondo intero e con le persone più vicine.

3
Isolati da noi stessi, scollegati dagli altri

Nel bene e nel male, il nostro benessere emotivo, spirituale e fisico si nutre e si fa forte della qualità delle nostre relazioni presenti e passate. Nel capitolo precedente abbiamo spiegato che le persone con scarsa autostima trovano difficile ricevere amore e, di fatto, trovano altrettanto arduo offrirlo. Possiamo donare solo qualcosa che abbiamo. Se mancano dentro di noi l'amore e il rispetto, come possiamo darli ad altri?

Dare e avere

L'amore non conosce limiti. Una madre non ama di meno il secondo figlio perché ne ha già uno, ma ama ciascuno di essi, dona a tutti, e il suo amore non si esaurisce. Provate a paragonare questa dinamica a un individuo che compra un'opera d'arte che «ama». Nel tempo, la fascinazione per quell'opera si smorza e, quando ne compra una nuova, tutta la sua attenzione, la sua attrazione e la sua soddisfazione vengono ridirezionate dal vecchio al nuovo poiché, in verità, a quell'individuo non interessa l'opera. Gli interessa solo se stesso, e l'arte lo rende felice. Non sta dando nulla a quella tela o a quella scultura: sono gli oggetti a dare qualcosa a lui, e lui se la prende. Quando sentite dire «Amo i biscotti», ebbene, non è vero. Semplicemente, la persona che lo sta dicendo ama mangiarli. Se amasse davvero i biscotti, li terrebbe al sicuro e non li toccherebbe. L'amore non è egoista.

Se ci spostiamo a un livello più profondo, non deve sorprenderci che la rabbia s'inneschi con maggiore facilità quando ci concentriamo sul nostro dolore e sulle difficoltà che incontriamo nella vita. Ad esempio, la persona egocentrica, quando affronta un lutto, sia esso imminente o avvenuto da tempo, prova dolore più per se stessa che per il defunto. La perdita è sua, sua è la colpa, sua la sofferenza. Meno l'ego è coinvolto e meno rimarremo invischiati, perché sentimenti normali quali la tristezza verranno elaborati in maniera sana, invece di venire repressi, mascherati o incanalati in percorsi che si allontanano dal processo di guarigione. Prendiamo i quattro stadi del lutto: negazione, rabbia, depressione e accettazione. I primi tre sono basati sull'ego. Solo quando allentiamo la sua morsa possiamo procedere verso l'accettazione.

È proprio questo il discrimine, dai contorni spesso sfumati, tra desiderio e amore. Quando desideriamo intensamente qualcuno o qualcosa, il nostro interesse è puramente egoistico. Vogliamo prendere, sentirci completi. Quando amiamo, invece, ci concentriamo su come possiamo dare, su cosa possiamo offrire, e lo facciamo con felicità ed entusiasmo. Se qualcuno che amiamo sta soffrendo, soffriamo anche noi. Se invece sta soffrendo qualcuno che non ci ispira altro se non desiderio, i nostri pensieri vanno alle modalità in cui il suo dolore potrebbe crearci fastidi o contrattempi. *Cosa comporta il tuo dolore per me?*

Quando una persona ha scarsa autostima, si appropria di ciò di cui ha bisogno nel tentativo di sentirsi completa, ma l'ultima persona che vogliamo ci ami è proprio quella che non ama se stessa, perché non è in grado di amare davvero, sa solo controllare e prendere. Maggiore è la nostra autostima, più siamo completi. Ricevere, d'altronde, è la conseguenza naturale e reciproca del dare. Quando invece prendiamo e basta per riempire un vuoto costante, rimaniamo comunque vuoti e siamo costretti a continuare a prendere nel futile tentativo di sentirci soddisfatti. Concentrarsi costantemente sul prendere non fa che rinforzare la nostra dipendenza e ci sfianca sia sul piano emotivo sia su quello fisico.

Dal momento che l'autostima ci conferisce l'abilità di dare e ricevere, alcune persone con bassa autostima possono rivelarsi restie ad accettare favori e a ricevere gratitudine, perché aver bisogno di aiuto o riceverlo può innescare sentimenti di inadeguatezza. Se il disagio è intenso, possono anche sviluppare sentimenti ostili verso la persona che sta offrendo aiuto,

perché chi dona tende ad alimentare nella persona con scarsa autostima la consapevolezza delle sue insicurezze e delle sue mancanze.[8]

Grazie a questo modello, s'impara a distinguere chi possiede autostima e chi no; lo si vede riflesso nel modo in cui tratta se stesso e gli altri. Una persona con scarsa autostima è incline a soddisfare unicamente i propri desideri e a non trattare gli altri particolarmente bene (e questo è il prodotto di una mentalità arrogante). Oppure, può tentare di compiacere gli altri perché brama la loro approvazione e il loro rispetto, ma non si preoccupa dei propri bisogni (e questo è il prodotto di una mentalità sottomessa). Solamente chi ha una forte autostima può offrire amore e rispetto in modo responsabile a se stesso e agli altri.

Empatia vs. compassione

La riflessione precedente ci porta a introdurre un'altra distinzione netta, quella tra empatia e compassione. Compassione significa provare pena per la situazione che qualcun altro sta vivendo, ma allo stesso tempo non essere necessariamente inclini a impegnarci in prima persona per alleviare le sue sofferenze. Si può essere spiccatamente sensibili alla sofferenza altrui, ma se *compatiamo* e basta, verremo consumati dal nostro stesso dolore e lo scopo primario per noi sarà di ridurre la *nostra* sofferenza (le strategie più comuni in questo senso sono la fuga e l'appagamento personale) piuttosto che aiutare ad alleviare quella della persona che sta male davvero. Un individuo che agisce in questo modo si augura spesso di non essere consapevole del dolore che lo circonda per non doverne soffrire.

Le caratteristiche tipiche della mentalità egocentrica sono l'arroganza e la spavalderia, ma anche una persona molto sensibile e all'apparenza priva di ego smisurato può essere egoista e concentrata su di sé. Una persona del genere è assorta nel suo stesso dolore, pervasa dall'autocommiserazione e non riesce a percepire il dolore altrui perché sta affogando nel proprio; perciò, nonostante la natura apparentemente nobile, non è in grado di stabilire contatti autentici con gli altri. La sua paura è mascherata da amore (potrebbe essere motivata dal bisogno di mitigare sensi di colpa o inadeguatezza, ma anche in questo caso il suo obiettivo sarebbe ridurre la propria sofferenza, non quella altrui).

L’empatia, invece, è la capacità di condividere le emozioni degli altri e sentirle dentro di sé, piuttosto che provare semplice compassione. La persona empatica prova gratitudine nell’apprendere dei guai di chi la circonda perché sente il desiderio genuino di alleviarne le sofferenze. Non è solo il pensiero morale a muoverla verso un comportamento altruistico, ma lo sviluppo di quel pensiero. Difatti, è stato osservato come i sociopatici posseggano spesso forme eccellenti di pensiero morale ma non provino alcuna necessità di comportarsi di conseguenza, proprio perché per fare ciò è necessaria l’empatia.[9]

Tra parentesi, la facilità con cui riusciamo a elevarci al di sopra dei nostri problemi personali e a spostare l’attenzione al benessere di un’altra persona è un segnale attendibile di salute emotiva. Sebbene siamo tutti quanti, in qualche misura, centrati su noi stessi (specialmente quando ci troviamo a dover affrontare sfide individuali), l’intensità e la durata di questa dinamica diventano rivelatorie. Quasi tutti riescono a essere affettuosi, gentili e generosi quando sono di umore positivo. Il vero indicatore di salute emotiva, difatti, si ha quando una persona è in grado di reagire positivamente alle necessità altrui dimostrando attenzione e pazienza anche quando si trova in condizioni precarie dal punto di vista fisico o emotivo.

Un individuo non centrato unicamente su se stesso prova umiltà e sente il legame con gli altri. Il muro di *io sono io e lui è lui* viene infranto, e quando l’ego si ritrae nasce l’unione, la connessione. L’empatia ci viene più naturale quando l’oggetto è un bambino, un anziano, un malato o perfino un animale, perché il loro aspetto libero dall’ego ci comunica vulnerabilità. Hanno, insomma, il *physique du rôle*. Questo fenomeno interessa le nostre vite in modi e in gradi diversi. Può capitare di urtare una persona mentre camminiamo su un marciapiede affollato, provare fastidio, voltarci e notare che il responsabile è cieco o portatore di qualche altro handicap. Registriamo immediatamente il suo limite fisico, proviamo compassione e la nostra rabbia evapora. O magari un collega di lavoro versa il caffè sulla nostra scrivania e scappa via, al che ci apprestiamo a piombare nel suo ufficio e fare una scenata ma subito dopo veniamo a sapere che ha un figlio malato ricoverato in ospedale. La rabbia non può germogliare dove non c’è «io», ma quando invece siamo concentrati su noi stessi, l’ego taglia i ponti. Fondamentalmente, la rabbia è una forma di disconnessione finalizzata a evitare il dolore (e a infliggerlo).

Per far parte della vita di un'altra persona dobbiamo ritagliarle uno spazio nella nostra. Se uno dei due soggetti in questione è troppo assorbito da se stesso, non ci saranno le condizioni perché ciò avvenga. Un individuo finisce per rimanere intrappolato nella tomba del proprio isolamento perché la sua capacità di legarsi agli altri è sfilacciata, se non addirittura recisa. L'isolamento fisico (o anche semplicemente il vedersi ignorati) è doloroso. A riprova di ciò, diverse ricerche mostrano come il sentirsi isolati e il provare solitudine possano innescare, più di ogni altro fattore, livelli estremi di stress e un generale indebolimento del sistema immunitario. Il dolore dell'isolamento non è solo una metafora. Le analisi eseguite con la Risonanza Magnetica Funzionale (RMF) rivelano che due delle aree del cervello dedicate a elaborare il dolore fisico (la *corteccia cingolata anteriore* e l'*insula anteriore*) vengono attivate quando sperimentiamo episodi di rifiuto sociale.[10] Minore è l'autostima e più debole sarà il legame con la nostra interiorità (lo spirito) e con quella degli altri, così come la nostra capacità di amare e sentirci amati. La conseguenza è che ne soffriremo noi, ne soffriranno le nostre relazioni e ne soffriranno tutti.

Fumo negli occhi

Andrebbe notato come spesso si tenda a confondere la fiducia in se stessi con l'autostima, mentre in realtà si tratta di due concetti distinti. La fiducia in se stessi (o sicurezza di sé) riguarda il ritenersi adatti ad ambienti o situazioni specifici, mentre l'autostima viene definita come la capacità di riconoscere il proprio valore intrinseco e il grado in cui si pensa di meritare la felicità e le cose positive che avvengono. A dare forma all'autostima è la qualità delle nostre scelte, e non le risorse che abbiamo a disposizione nel compierle. Una persona che tenti di rafforzare l'immagine che ha di sé sfruttando l'orgoglio per una caratteristica specifica della personalità può mostrare all'occhio inesperto segnali di autostima, ma in realtà è spesso vero il contrario: soffre infatti di problemi di autostima, in quanto tutto ciò su cui può contare è un ego ipertrofico.

Poco importa quanto appaia realizzato un individuo che ha bassa autostima: quando si tratterà di nobilitare l'immagine vacillante che ha di sé, sarà comunque dipendente dagli altri e da qualsiasi elemento esterno. Le

ricerche in merito lo dicono chiaramente: l’eccesso di fiducia in se stessi non deriva dall’autostima, ma dall’autocommiserazione.[11] Non cadete in questa trappola; non è vero che le persone con un ego ipertrofico si piacciono, giacché tra ego e autostima esiste una relazione inversamente proporzionale. Non importa quanto possano apparire felici di come sono, perché, nel momento in cui sono egocentriche, è scontato che soffrano di sindromi di inferiorità. Questa non è una congettura, bensì una regola della natura umana. È matematica della psicologia.[12]

4
Scegliete la realtà

Ogni circostanza in cui ci imbattiamo è come un libro le cui pagine sono bianche finché non le riempiamo con i nostri pensieri. Ad esempio, quando qualcuno si comporta in maniera sgarbata con noi, *di per sé* non significa niente. Le parole o le azioni di quella persona ci fanno sentire male per via dell'immagine che abbiamo *di noi*. Che cosa ha a che vedere la sua opinione con la percezione di noi stessi? Nulla. Eppure l'ego fa proprio questo lavoro: riferire tutto quanto a sé. Più la nostra autostima è solida, meno saremo suscettibili alle offese, o magari ci renderemo conto che la persona che ci ha offeso ha lei per prima una serie di problemi e di complessi. Per dirla in maniera semplice, quando amiamo la persona che siamo (a) non diamo per scontato che le azioni altrui implichino una mancanza di rispetto nei nostri confronti e (b) anche nel caso in cui perveniamo a quella conclusione, non ci arrabbiamo, perché non abbiamo *bisogno* del suo rispetto per rispettare noi stessi.

Spesso ci capita di valutare inconsciamente una situazione allo scopo di determinare come dovremmo interpretarla e, di conseguenza, fino a che punto dovremmo sentirci offesi. Mettiamo il caso che un'automobile ci tagli la strada e ci venga la curiosità di vedere che faccia abbia il guidatore. Perché lo facciamo? Perché vogliamo tentare di capire se l'abbia fatto apposta basandoci sul suo aspetto fisico. Un anziano con in testa un berretto grigio, al volante di una Oldsmobile del 1983, non ci farebbe arrabbiare quanto una giovane donna con una sigaretta in bocca e la radio a tutto volume. La maggior parte di noi darebbe per scontato che l'anziano non abbia visto la nostra auto, mentre una persona giovane *l'ha fatto certamente di proposito*, perché non ci rispetta e non le importa nulla. Capite quanto è assurdo questo percorso mentale? Ci tagliano la strada e noi acceleriamo

per vedere che aspetto abbia l'autista criminale in modo da decidere il giusto livello di rabbia.

Quale che sia la causa scatenante (un semplice pensiero oppure un evento esterno), la domanda che ci poniamo è sempre la stessa: *che cosa significa?* È a questo che si riduce la rabbia; non è solo il fatto di prenderla sul personale, ma è la convinzione che *questa persona mi ha trattato così* perché *ho qualcosa che non va*, ovvero in me c'è qualcosa di malfunzionante o difettoso. Come abbiamo visto nel Capitolo 2, se non amate né rispettate voi stessi, non sarete in grado di concepire l'idea che qualcun altro possa provare sentimenti positivi nei vostri confronti. *Io non mi piaccio, quindi è ovvio che non debba piacere neanche a te.* Uniamo i puntini dei comportamenti altrui per giungere a un disegno complessivo che ritrae sempre un malessere. Diamo per scontato che l'altra persona ci abbia trattato in quel modo perché *sa la verità*. Questo pensiero spaventoso ci fa dubitare del nostro valore: *forse me lo merito*.

Spesso la sofferenza è maggiore quando a mancarci di rispetto è una persona intelligente, ricca o attraente. Grazie al filtro dell'ego, ci convinciamo che tale individuo valga più di noi, e quindi che il trattamento che ci ha riservato abbia un peso maggiore. A ben vedere, anche la nostra relazione con la persona in questione contribuisce a dare forma alla dinamica. Se un pazzo ci urla contro, è probabile che non rimarremo granché colpiti dall'incontro, ma che succede se a farlo è un amico, un collega che rispettiamo o un nostro caro? Perché in questo caso siamo più propensi a provare dolore o ad arrabbiarci? Proprio perché questa persona ci conosce dentro e fuori: pregi e difetti. La nostra autostima è quindi molto più esposta. *Questa persona mi conosce davvero. E se avesse ragione?*

La pecca di questo modello di pensiero sta nella correlazione impura tra il fatto che una persona ci conosca e il modo in cui ci tratta. Il fatto che sappia cose di noi non comporta che sia una persona sana; se la sua autostima fosse al cento per cento, tratterebbe il mondo intero con amore e rispetto. Sarebbe pieno di empatia, non di rabbia, anche quando si trovasse a conversare con gente sgarbata. Teoricamente, il suo pensiero dovrebbe essere: *quanto deve essere ferito questo individuo per trattare così una persona splendida come me?* Ancora una volta, possiamo dare solo ciò che possediamo. Concentriamoci quindi sull'offrire amore e rispetto. Il modo in cui veniamo trattati è un riflesso dell'autostima del nostro interlocutore e non ha assolutamente nulla a che vedere col nostro valore intrinseco (fin

quando il nostro ego non interviene a convincerci a spostare il discorso su di noi).

Allo stesso modo, quando siamo di buon umore (magari traboccanti di una momentanea sensazione di fiducia e di controllo) non significa che gli altri siano più o meno meritevoli della nostra considerazione e della nostra gentilezza rispetto al giorno prima. Siamo noi a essere cambiati, il mondo intorno è lo stesso di prima. Quando invece ci si guasta l'umore, diventiamo emotivamente avari e offriamo il rispetto solamente alle persone che ci *servono*. Ma in quel caso non è realmente un *offrire*, è un prendere travestito da dono.

Non sono io, sei tu

Nel capitolo precedente abbiamo spiegato che, quando conosciamo i limiti di una persona, l'animosità si attenua; questo avviene perché, una volta che ne percepiamo la vulnerabilità e la fragilità, riusciamo a far sì che il suo problema non diventi nostro. E al netto del fatto che più un individuo appare arrogante all'esterno e più si sente internamente debole e inetto, siamo noi a determinare se e quanto spingerci oltre la facciata. Una volta che il nostro ego scende in campo, spunta la paura (la risposta istintiva è: «Come si permette!») e si accende la miccia. Se invece siamo addestrati a riconoscere cosa c'è alla base del suo comportamento, i suoi sentimenti di inadeguatezza e insicurezza, riusciamo a tenere a bada la rabbia. Se non siamo in grado di esercitare l'empatia, possiamo comunque far leva sulla compassione. Fin quando siamo capaci di individuare la sofferenza altrui, l'interazione viene automaticamente reinterpretata in tutti i suoi aspetti e non ci *sentiamo* feriti perché *in noi* non vi è nessuna ferita. Ma nel momento in cui ci concentriamo su noi stessi, trarremo l'inevitabile conclusione che il trattamento riservatoci è dovuto al nostro sentirci inferiori (e non al fatto che l'altro ci percepisca tali). A quel punto scatta la paura, ed è un momento doloroso.

Non è la situazione contingente a determinare il modo in cui sentiamo, bensì il significato che le attribuiamo, e quel significato è sempre basato su un unico elemento: come stiamo con noi stessi. Esiste l'evento ed esiste la risposta emotiva a quell'evento, ma tra questi due punti intercorre un

processo mentale durante il quale attribuiamo un significato a ciò che sta accadendo. Nell'istante in cui scegliamo di prenderla sul personale (ebbene sì, è una scelta), staremo combattendo contro la nostra natura. Immaginate di trovarvi a una festa in cui qualcuno comincia a gridarvi in faccia che siete dei bugiardi, dei ladri matricolati e vi riversa addosso una sfilza di accuse. La musica s'interrompe e i presenti cominciano a fissare la scena. Vi sentite certamente umiliati, ma poi... quella persona vi chiama con un nome che non è il vostro. Dal momento in cui vi rendete conto che si tratta di uno scambio di persona e che l'hanno capito tutti, passate dall'umiliazione al sollievo; la vostra attenzione si sposta da voi stessi a quel poveraccio e a quale imbarazzo proverà quando scoprirà il proprio errore. Ebbene, nelle interazioni, se il vostro ego si metterà da parte, vi risulterà chiaro che l'altro «ha sbagliato persona». Non sta *mai* parlando di voi, a meno che non siate voi a consentirglielo. Per quanto sia effettivamente possibile che vi veda in cattiva luce, ciò non comporta che lo siate davvero. Ma se vi ci sentirete, ecco che darete spazio alla rabbia.

La storia che ci raccontiamo

Quando qualche nostro caro (mettiamo che si tratti del nostro coniuge) fa qualcosa che non ci va a genio, il suo comportamento è un fatto oggettivo, ma non è quello a farci arrabbiare. A farci perdere le staffe è la convinzione che quel determinato comportamento significhi che lei o lui non ci ami abbastanza, non le/gli importi di noi o non ci rispetti. Separiamo quindi il *cosa* dal *perché* e vediamo in che modo il nostro ego ha gioco tanto facile nel portarci fuori strada. Se vi indispettiste col vostro partner e quest'ultimo si scusasse dal profondo del cuore, chiedesse scusa e poi facesse tutto il possibile per farsi perdonare, vi verrebbe più difficile rimanere arrabbiati? Avreste comunque da ridire sul suo comportamento, è comprensibile, ma se si assumesse la piena responsabilità dell'accaduto e vi comunicasse che la motivazione non ha nulla a che fare con la mancanza di amore o di apprezzamento nei vostri confronti, sarebbe molto più difficile alimentare la vostra rabbia. La realtà non è cambiata, ma il significato che le avete attribuito lo è, e questo ha influenzato il vostro modo di interpretare quel comportamento. Certo, è facile capire come una dinamica si possa applicare

ad affronti o mancanze di poco conto, ma ho il sospetto che si possano evocare uno o due scenari in cui abbiamo perso completamente le staffe per la situazione in sé, a prescindere dall'ego. Nella Quarta parte, esamineremo più nel dettaglio le modalità con cui è possibile estirpare le radici della rabbia anche nei casi in cui l'evento scatenante sia molto grave o il tradimento della nostra fiducia sia davvero sostanziale.

Per ora, rimaniamo sul punto in questione: ipotizziamo che il nostro partner non abbia effettivamente rispetto per noi. Bene. Anche in questo caso, dobbiamo farci una sola domanda: *cosa significa*? Potrebbe voler dire che è lei (o lui) a mancare di autostima e quindi non è in grado di offrire e ricevere amore e rispetto nella misura che desidera. Potrebbe voler dire che siamo noi a doverci guardare allo specchio e chiederci: *Sono stato/a gentile e affettuoso/a nei suoi confronti? Il mio comportamento ha avuto un ruolo nel modo in cui mi ha trattato?* Quale che sia la conclusione che ne trarremo, quella basata sull'ego non è *mai* giusta: *Me lo merito perché sono io a essere sbagliato/a*. La nostra condotta può anche non essere stata irreprensibile, ma questo non significa che siamo «cattivi» e che non meritiamo amore e felicità. Se a livello conscio ci convinciamo che ciò sia vero, vivremo la nostra vita da vittime, perché quello è il trattamento che ci meritiamo. Se invece coltiviamo questo convincimento nel profondo, a livello inconscio, saremo inclini ad arrabbiarci a ogni minima mancanza di rispetto percepita. Inoltre, cercheremo costantemente segnali che confermino la nostra tesi in base alla quale non siamo degni di amore e rispetto. Se non li troveremo, ci convinceremo comunque di averli trovati leggendo tra le righe cose che non esistono e saltando a facili conclusioni. Questa dinamica, a ben vedere, è anche quella che governa la gelosia: *Non sono degno/a di te, quindi è ovvio che tu mi sia infedele*. Se siamo convinti di ciò, diverremo ipersensibili a ogni elemento che possa fortificare la nostra posizione e «vedremo» ciò che abbiamo bisogno di vedere per provare a noi stessi di avere ragione. Uniremo i punti per fare in modo che la realtà corrisponda alla nostra narrazione.

Le clausole nascoste della rabbia

Le intricate meccaniche della rabbia vengono spesso semplificate a tal punto da risultare incomplete. Dire che ci arrabbiamo perché siamo spaventati o sofferenti è come sostenere che una lampada si accende perché abbiamo premuto l'interruttore: è tecnicamente vero, ma il concetto alla base (ovvero come funziona l'elettricità) rimane fuori dall'equazione. Il dolore, di per sé, non conduce alla rabbia, e nemmeno la paura. Scalare le montagne e fare le parole crociate possono essere entrambe attività penose e sfiancanti. Andare sulle montagne russe e guardare un film dell'orrore possono essere entrambe esperienze paurose. E sì, possono anche essere allo stesso tempo eccitanti e godibili. Detto ciò, un autoarticolato che sbanda verso di voi sulla tangenziale, il vostro bambino che d'un tratto attraversa la strada di corsa, una persona sgarbata che vi urta in un corridoio dell'ufficio o il vostro capo che vi urla addosso sono tutti episodi che possono scatenare rabbia. Qual è la differenza tra questi scenari? La risposta è: il controllo.

Ad attivare la rabbia è un dolore emotivo o fisico che non siamo in grado di controllare. La paura entra in gioco perché è essa stessa causa di sofferenza, e in particolare la paura dell'ignoto (che comporta di per sé una totale assenza di controllo) ha le potenzialità per generare livelli altissimi di dolore. Sono due lati della stessa medaglia: una sofferenza imprevedibile e incontrollabile porta alla paura e la paura che non possiamo prevedere o controllare si trasforma in dolore. Dal momento che è l'ego a ricercare il controllo, anche la sofferenza emotiva risulta smorzata nel contesto appropriato (ovvero in una prospettiva allargata e libera dall'ego). Se un amico riceve una notizia tragica e perde il controllo in pubblico, il sentimento d'imbarazzo lascia il posto all'empatia per il suo struggimento. Se una persona cara ci si scaglia contro con rabbia perché le abbiamo fatto del male, noi, invece che sentirci respinti, possiamo comprenderla e cercare di mitigare le sue paure.

Il gioco della vergogna

Gli esseri umani sono soggetti a due emozioni principali: l'amore (che è un sentimento basato sullo spirito) e la paura (che invece è basata sull'ego). Tutte le emozioni positive germinano dall'amore e tutte quelle negative

dalla paura: la paura di non essere degni dell'amore, il che ci porta alla *vergogna*. La vergogna è la nostra coscienza, la voce del nostro spirito che dice: *Non valgo niente per via delle mie azioni*. Si tratta di quella dolorosa convinzione per cui il nostro comportamento ci rende indegni dell'affetto e dell'accettazione altrui (e, per estensione, fa sì che ogni cosa che amiamo non sia mai sicura né stabile). Questa sofferenza dovuta a una vergogna legittima è il campanello d'allarme che indica che non stiamo realizzando il nostro pieno potenziale. Accettando la responsabilità di ciò, non solo cancelliamo il debito emotivo, ma riceviamo al contempo il beneficio di una maggiore autostima; e, con essa, la capacità di amare ed essere amati anche in qualità di portatori di «dividendi» emotivi, tra i quali la fiducia nel nostro benessere futuro (nel Capitolo 11 questo aspetto verrà indagato più a fondo). Quando però accade il contrario, ovvero quando ci troviamo di fronte a una circostanza o a un dilemma di coscienza e neghiamo le nostre responsabilità, ci infiliamo (in gradi e connotazioni variabili) nel vicolo cieco della vergogna, perché stiamo mentendo alla parte più profonda di noi stessi (nella Quarta parte illustreremo il procedimento per liberarci dalla vergogna e ripristinare i nostri sentimenti di autostima).

È in questo nodo che ha origine la rabbia. Nel momento in cui l'ego tenta di compensare la vergogna, percepiamo una forma di vergogna «contraffatta»: *Io non valgo niente se* ***tu*** *pensi che non valgo niente*.[13] Sentirsi respinti, in qualsiasi forma (messi in imbarazzo, criticati, indesiderati, presi in giro e via dicendo), è oltremodo doloroso e particolarmente temuto perché lo percepiamo (o meglio, lo percepisce l'ego, che potremmo definire come il falso io) come vergogna vera e propria. La psiche egocentrica traduce ogni rifiuto così: *Sono inadeguato. Non mi sentirò mai tranquillo e accettato perché non sono degno di ricevere amore o cose positive*. Questa forma di vergogna fuori luogo è spiegata da un'ulteriore aberrazione, radicata nell'errata convinzione che sostiene: *Sono io il responsabile del comportamento degli altri*. Se le cose stessero così, avremmo sempre e comunque una qualche responsabilità per quanto ci viene fatto, perché siamo co-cospiratori; siamo vittime, ma anche carnefici. Nel Capitolo 14 spiegheremo che per i bambini, egocentrici per natura, è normale ascrivere la ragione del comportamento altrui a una propria mancanza; allo stesso modo, quando veniamo maltrattati, vincolati ad aspettative irrealistiche o costretti ad assumerci responsabilità che non sono nostre, la vergogna (la sensazione di aver sbagliato, di non avere

realizzato il nostro potenziale) s'imprime dentro di noi. Tutti arriviamo nell'età adulta avendo assorbito una certa dose di vergogna (che è il motivo per cui ci vergogniamo di difetti e imperfezioni che ci sono innati, che non abbiamo creato noi né abbiamo contribuito a generare), e più danni abbiamo riportato durante l'infanzia, più spazio prendono l'ego e la conseguente vergogna.

L'ego si attiva prontamente in ogni situazione che mette in discussione il nostro valore percepito, quando temiamo di non essere amati e di venire quindi rifiutati. Da questa dinamica nasce l'opposto del controllo: sentirsi vulnerabili e perfino osservati con insistenza (per non parlare del sentirsi mancare di rispetto o ridicolizzati) può mandare la psiche egocentrica fuori giri. Diventa chiaro, quindi, il motivo per cui le relazioni, specialmente quelle con le persone più vicine, possano generare una rabbia implacabile: perché innescano un numero molto elevato di risposte emotive. Prendiamo in esame un caso molto semplice, quello di un bambino che non presta ascolto a un genitore.

- Colpa («Forse non sono stato un buon genitore»).
- Mancanza di rispetto («Come si permette di non starmi a sentire!»).
- Rifiuto («Non mi vuole bene»).
- Imbarazzo («Se qualcuno vedesse questa scena, *che penserebbe di me*?»).
- Paura («Che persona diventerà? E in cosa si trasformerà la nostra relazione?»).
- Ingiustizia («Dopo tutto quello che ho fatto per lui»).

Ogni qual volta spunta una minaccia alla nostra integrità emotiva (o fisica) e la nostra autostima è scarsa (in particolare ogni volta che una verità scomoda va a colpire un nervo scoperto e a ledere l'immagine che abbiamo di noi stessi), aumenta la paura di provare quella forma di sofferenza; il risultato è che il nostro bisogno di esercitare il controllo aumenta esponenzialmente. Il vero controllo si attiva quando ci ergiamo al di sopra della nostra natura, fino a esercitare l'autocontrollo, spegnendo così il meccanismo di paura/dolore. La rabbia è l'illusione del controllo perché, fisiologicamente, il rilascio del neurotrasmettitore noradrenalina e dell'ormone adrenalina aumenta la consapevolezza, l'energia e la forza. Emotivamente, la rabbia allontana la nostra attenzione dalla sensazione di

paura/dolore, dandoci la sensazione di aver acquisito il controllo. La realtà, ovviamente, è che il controllo l'abbiamo perso, e diventiamo più deboli con ogni pensiero o azione guidati dalla rabbia. La nostra personalità determina i modi in cui si manifesta la rabbia (questo verrà spiegato meglio nel Capitolo 21) e rispecchia pienamente il meccanismo *attacco o fuga*, che s'innesca in risposta a una minaccia fisica.

- Aggressione risoluta (*attacco*): passare all'offensiva nel tentativo di controllare la situazione in campo aperto.
- Risposta passiva-aggressiva (*fuga*): la rabbia fuoriesce in modi più sottili. Nell'incapacità di affrontare la minaccia direttamente, si cerca di ottenere il controllo con una strategia più furtiva.
- Resa o repressione (*fuga*): si è incapaci di riconoscere consapevolmente la propria rabbia, quindi si tenta di controllarla (a) dicendo a se stessi che non si è degni di imporsi, oppure (b) reprimendo le proprie emozioni e dicendo a se stessi che in fondo non si è davvero arrabbiati.
- Immobilismo (*stasi*): ci si sente impotenti e ci si chiude totalmente per isolarsi dalla sofferenza. Posso evitare tutto quanto. Posso chiudere il mondo fuori dalla porta. Sarò al sicuro. Avrò il controllo di tutto.

Il meccanismo *attacco o fuga* è una reazione fisiologica a una minaccia percepita, e s'innesca sia quando il pericolo è reale, sia quando è immaginario. Ad esempio, se ci imbattiamo in un orso mentre passeggiamo nei boschi, ma anche se crediamo solamente di averne visto uno, la risposta è identica (il sistema nervoso simpatico attiva le ghiandole surrenali, le quali rilasciano adrenalina, noradrenalina e cortisolo nel flusso sanguigno e dirottano la minaccia dalla corteccia prefrontale – la parte del cervello adibita al pensiero razionale – all'amigdala – la parte che gestisce la risposta all'ansia e alla paura). Nel momento in cui, invece, ci accorgiamo che l'orso non c'è, il meccanismo di risposta si disinnesca in quanto non esiste più la minaccia. Allo stesso modo, quando ci accorgiamo che non stiamo provando effettivamente vergogna, ma una sua contraffazione, il nostro cervello neutralizza la minaccia. Non abbiamo nulla da temere e non c'è nulla su cui esercitare il controllo perché la sofferenza non è reale. Non siamo in pericolo. Siamo già al sicuro.[14]

SECONDA PARTE

IL COSTO DEL VIVERE,
IL PREZZO DELLA FUGA

5
Perché le persone intelligenti fanno cose sciocche

Nella letteratura medica, è noto il caso di un uomo chiamato «Elliot», divenuto famoso nel campo della ricerca scientifica sul cervello a causa di un danno ai lobi frontali provocato da un tumore. Sebbene avesse un quoziente intellettivo superiore alla media, si perdeva spesso in sciocchezze e in attività insensate. Il medico che si occupava di «Elliot», l'insigne scienziato Antonio Damasio, si rese conto (dopo avergli somministrato una batteria di test clinici) che l'uomo era incapace di esprimere le sue emozioni. Per quanto riuscisse a valutare intellettivamente tutti i pro e i contro di ogni decisione, quando si trattava di prenderla davvero si perdeva completamente. Secondo Damasio, «il paesaggio del suo processo decisionale era irrimediabilmente piatto».[15] Nel suo libro *L'errore di Cartesio*, Damasio descrive il tentativo di fissare un appuntamento con Elliot:

> *Gli suggerisco due date, a pochi giorni di distanza l'una dall'altra. Il paziente tira fuori l'agenda e comincia a scorrerla. Il comportamento che segue (e del quale possono testimoniare diversi ricercatori, che erano presenti alla scena) è straordinariamente interessante. Per quasi mezz'ora il mio paziente va avanti a elencare ragioni pro e contro la scelta dell'una o dell'altra data: precedenti impegni, altri appuntamenti in ora troppo ravvicinata a quella della visita, evoluzione delle condizioni meteorologiche – tutto, o quasi, quello che si potrebbe ragionevolmente pensare a proposito di un appuntamento. [...] egli ora ci conduce attraverso una spossante analisi costi/benefici, una*

descrizione interminabile e uno sterile confronto di opzioni e di possibili conseguenze. Ci vuole un enorme sforzo di autocontrollo per stare ad ascoltarlo senza picchiare un pugno sul tavolo e gridargli di smetterla.[16]

In ultimo, Elliot la fece finita. Fu sufficiente che Damasio interrompesse le sue elucubrazioni e gli assegnasse d'ufficio una data e un orario in cui avrebbe dovuto ripresentarsi. Senza alcuna esitazione, il paziente disse «va bene» e se ne andò.

I vulcaniani sono esentati

Se non abbiamo dentro la spinta a mobilitare le nostre passioni, non ci sarà nulla a rinforzare il processo intellettivo che ci muove in un senso o nell'altro. Questa è una delle funzioni primarie assolte dalle emozioni: fornire energia al nostro comportamento e motivarci ad agire. Abbiamo bisogno delle emozioni, ma quando le mettiamo davanti a tutto il resto, il nostro intelletto si trova forzato a trarre conclusioni distorte. Per scegliere saggiamente, dobbiamo prima vedere in maniera chiara attraverso le lenti dell'intelletto e poi allineare quanto osservato con le nostre emozioni. Qualsiasi persona si sentirà molto meglio quando riuscirà a identificarsi con la passione per il valore per cui sta lottando piuttosto che quando agirà per rabbia, che è sempre fondata sull'ego. Con questo s'intende che concentrarci sul nostro slancio per ciò che è giusto invece che sullo sdegno per ciò che è sbagliato ci aiuterà a vedere le cose con maggiore chiarezza e ad agire in maniera responsabile in quanto non accecati dall'indignazione. Non si tratta di un approccio «pacifista», ma semplicemente di un approccio che consente la risposta più efficace. Nessuno si è mai tirato indietro da una discussione pensando: *Vorrei essermi arrabbiato di più, sarei riuscito a cavarmela molto meglio*.

Più avanti in questo stesso capitolo vedremo come la rabbia ci deprivi dell'intelligenza (ovvero della facoltà di elaborare la realtà), ma prima osserveremo come essa sia capace di distorcere la nostra capacità di *vedere* le cose con chiarezza. La saggezza è una «funzionalità» che prevede chiarezza intellettiva ed emotiva. Fin quando il nostro ego è innescato, tendiamo a distorcere inconsciamente (o a ignorare consciamente) la realtà

e a gravitare intorno alle scelte meno responsabili. Di conseguenza, in una determinata situazione, è possibile che una persona intelligente prenda pessime decisioni mentre un'altra molto meno lucida ne prenda di più sagge e prudenti.

L'autostima e la salute emotiva (che possiamo definire «saggezza», a sua volta sinonimo di una prospettiva ampia sulle cose) vanno di pari passo. L'intelligenza, invece, è per lo più slegata sia dall'autostima sia dal benessere emotivo. Una diabetica sovrappeso con bassa autostima sa che non dovrebbe mangiare una torta al cioccolato per cena, ma lo fa comunque. La sua bassa autostima sta influenzando il suo processo decisionale. In quel momento, è più interessata alla torta al cioccolato che alla propria salute. Il tratto distintivo della maturità emotiva è la capacità di mettere in secondo piano le gratificazioni, ovvero di sopportare un po' di sofferenza nell'immediato (o di rinunciare a un piacere di rilevanza minore) per poter godere di maggiori benefici più in là nel tempo (o di evitare che una sofferenza minore si trasformi in una molto più grande).

L'intelligenza non rende le persone razionali, può soltanto metterci al volante con una cartina stradale in mano. La saggezza, invece, apre i nostri occhi in modo tale da mostrarci ciò che vorremmo non esistesse, da accettarlo con grazia e da permetterci di elaborare una reazione basata sulla chiarezza e sulla sicurezza di sé.

Autostima e gratificazione ritardata

L'autostima stimola il desiderio di investire su noi stessi e fornisce l'energia necessaria a disciplinarci. Quando il livello di autostima è basso, il nostro interesse e la nostra attenzione si spostano dalla gratificazione a lungo periodo a quella immediata: *se ti fa stare bene, fallo e non curarti delle conseguenze*. La scelta più allettante sarà quella in grado di soddisfare le nostre pulsioni del momento. In questo contesto, somigliamo al bambino che preferisce avere un dolcetto subito piuttosto che cinque domani. Cinque dolcetti, ovviamente, sono una prospettiva molto migliore, ma il bambino non ci pensa. Il suo obiettivo è a breve termine, vacuo e limitato. La sua preoccupazione è il *qui e ora*, anche se questo comporta un danno per i suoi

interessi personali di lungo periodo, figuriamoci quindi quanto può interessarsi al quadro generale o ai bisogni degli altri.

A questo proposito, è importante ricordare lo storico esperimento conosciuto come «test del marshmallow», col quale si è indagata la capacità dei bambini di rimandare la gratificazione e le correlazioni e le conseguenze che si manifesteranno sul lungo periodo. L'esperimento seguiva questo iter: i ricercatori della Stanford University consegnavano un marshmallow a ogni bambino coinvolto nell'esperimento proponendogli l'alternativa tra mangiarlo subito oppure aspettare un po' e averne due. Il ricercatore, subito dopo, usciva dalla stanza e il bambino rimaneva da solo con il marshmallow di fronte. Dagli studi di follow-up eseguiti un decennio dopo, è emerso che i bambini in grado di rimandare la gratificazione avevano avuto maggiore successo sia dal punto di vista scolastico sia da quello sociale.[17] Dall'analisi dei dati è emerso inoltre che i suddetti mostravano meno sintomi patologici (ad esempio tratti ossessivo-compulsivi, depressione, ansia, ostilità, fobie, paranoia e psicosi) e maggiore autorealizzazione e autostima. Per finire, avevano relazioni più soddisfacenti con l'altro sesso e nel contesto familiare, erano più responsabili dal punto di vista economico e meno propensi ad abusare di alcol e droghe e a commettere crimini.

Le persone irascibili si comportano in maniera stupida

La ricerca scientifica evidenzia come il fallimento dell'autoregolazione sia un fattore centrale in quasi tutti i problemi personali e sociali che affliggono attualmente i cittadini del mondo moderno e sviluppato. Tra questi problemi troviamo la dipendenza e l'abuso di droghe, l'alcolismo, il fumo, la violenza e le attività criminali, gli scarsi risultati scolastici, il gioco d'azzardo, la tendenza ad accumulare debiti e ad abusare delle carte di credito, l'incapacità di mettere da parte dei risparmi, la rabbia e l'ostilità.[18]

Tra i fattori principali che innescano il fallimento dell'autoregolazione (detto in parole povere, ciò che ci fa perdere il controllo di noi stessi e che ci fa cedere agli impulsi) c'è la rabbia.[19] Il seguente estratto, proveniente da un articolo scientifico di riferimento per questa branca di studi, riassume la

gamma (peraltro non sorprendente) di comportamenti autodistruttivi innescati dalla rabbia.[20]

> *Quando gli individui perdono il controllo, tendono a mostrare comportamenti aggressivi,[21] a spendere troppi soldi,[22] a lasciarsi andare a comportamenti a rischio,[23] a cercare conforto in alcol, droga o cibo e a fallire nel portare avanti i loro progetti di vita.[24] La rabbia è connessa alle ricadute in molte forme di dipendenza, tra le quali l'alcolismo, il gioco d'azzardo e la dipendenza da sostanze stupefacenti;[25] causa inoltre un aumento dell'alimentazione compulsiva negli individui che sono cronicamente a dieta[26] e un aumento delle sigarette consumate dai fumatori.*[27]

La rabbia rilascia un ormone dello stress chiamato cortisolo. Livelli elevati di cortisolo, specialmente sul lungo periodo, hanno un effetto negativo sia sul fisico sia sulla mente. Nello specifico, il cortisolo danneggia le cellule dell'ippocampo, riducendo la capacità di apprendimento. Nel breve termine, interferisce con la nostra capacità di pensare e di elaborare le informazioni. O, per dirlo in altri termini, la rabbia rende stupidi. Inoltre, da un punto di vista biochimico, innesca la risposta *attacco o fuga* e la produzione di adrenalina, la quale devia il flusso del sangue diminuendone l'afflusso al cervello e riducendo di conseguenza anche i livelli di ossigeno, il che annebbia ulteriormente la capacità di riflettere.

La saggezza è uno dei più potenti sottoprodotti della salute emotiva e ci fornisce la capacità e la forza di vedere ogni situazione con oggettività e di rispondere in maniera calma e logica, evitando al contempo che la rabbia alteri la nostra capacità di osservare, valutare, giudicare e agire.

6
Una lotta all’ultimo sangue

Nemmeno l’individuo più sano tra noi è immune dal lasciarsi sommergere dalle emozioni. Abbiamo spesso bisogno di un po’ di incoraggiamento per fare il nostro dovere, e di frequente agiamo in disaccordo con quanto sarebbe logicamente ineccepibile quando troviamo un’alternativa più utile e più comoda. Non è una dinamica che dipende dalla ragione o dalla motivazione, ma dalle emozioni e dai desideri. Nonostante le avvertenze riportate sui pacchetti di sigarette, milioni di persone continuano a fumare. Esistono valanghe di saggi e articoli sui rischi connessi all’obesità e sull’importanza dell’esercizio fisico, eppure il 67 per cento della popolazione statunitense è comunque tra il sovrappeso e l’obeso. Centinaia di studi dimostrano in maniera praticamente universale che i soldi non fanno la felicità, eppure il 55 per cento della popolazione adulta contrae debiti nel tentativo di comprarsela. Cosa c’entra la logica in tutto questo?

Con la diminuzione dell’autostima e il cappio dell’ego che si stringe, il nostro intero processo decisionale viene corrotto. Mettiamo da parte il pensiero in favore delle emozioni e reagiamo troppo spesso sparando ancora prima di chiedere *chi va là*. Rimaniamo intrappolati in un ciclo continuo di scelte sbagliate e ogni volta ci sentiamo ulteriormente spinti a giustificare le nostre azioni, a prescindere dalle conseguenze. Mangiamo cibi che non vogliamo davvero solo perché li abbiamo ordinati. Leggiamo un libro che non vogliamo leggere perché siamo andati fino in biblioteca sotto la pioggia per prenderlo in prestito. Il nostro obiettivo primario è avere ragione, anche quando significa compromettere la nostra attuale capacità di giudizio per giustificare un comportamento passato. Ralph Waldo Emerson sintetizzò in maniera molto poetica la follia di questa mentalità: «Una stupida coerenza è l’ossessione delle menti piccole».[28]

La crescita viene interiorizzata nel momento in cui diciamo a noi stessi: *Mi stavo sbagliando, ora è il momento di fare la cosa giusta*. Dobbiamo essere in grado di accettare che stavamo facendo una cosa totalmente insensata (o che nel frattempo ha smesso di essere sensata) invece di nasconderci dietro a un muro di spiegazioni e razionalizzazioni. Gli individui governati dall'ego mancano di autostima e non possono permettersi di mettere in discussione la propria capacità di valutazione, il proprio valore o la propria intelligenza. Le giustificazioni a posteriori li vincolano al passato e trascinano i loro errori anche nel futuro.[29]

Due cose sbagliate non ne fanno una giusta

Per quanto possa essere difficile ammettere la sconfitta e gettare la spugna, investire ulteriori risorse in una direzione che non porterà a nulla è chiaramente inutile. È necessario ridurre le perdite e convogliare le nostre energie su opzioni più costruttive, ma l'ego ci spinge a difendere le nostre scelte e giustificare le nostre azioni con aggressività crescente, facendoci aggrappare con le unghie e con i denti a convinzioni e comportamenti falsi o dannosi, anche nel momento in cui ci fanno del male. Il concetto di *avversione alla perdita* fa riferimento alla tendenza del nostro ego a evitare la sconfitta piuttosto che ottenere un vantaggio. Non si tratta semplicemente del singolo elemento che non tolleriamo di perdere, ma del fatto che non sopportiamo la *possibilità* stessa di perderlo, di ammettere la sconfitta.

Perché a volte le persone razionali prendono decisioni irrazionali? Perché buttiamo volontariamente i soldi dalla finestra? Come potrebbe dirvi ogni agente di Borsa degno di questo nome, cominciamo a perdere soldi nel momento stesso in cui permettiamo alle emozioni di influenzare le nostre scelte d'investimento. Quando gli investitori si mettono i paraocchi, ignorano i dati empirici e si concentrano sul recuperare il più possibile i soldi persi, stanno sostanzialmente «inseguendo una perdita» (questa l'espressione gergale). Farlo con uno stock azionario è un conto, ma quando lo facciamo con la nostra vita è tutt'altra storia.

Il nostro perseverare nella testardaggine tende a farsi ancora più marcato quando abbiamo investito tempo, soldi ed energie in qualcosa (che si tratti di un pacchetto di obbligazioni, una relazione ormai praticamente finita o

un lavoro privo di prospettive). Se facciamo un investimento a perdere, è facile soccombere all'errore dei costi irrecuperabili: *Non posso tirarmi indietro adesso perché perderei tutto quello che ho investito!* La seconda parte è vera, ovviamente, ma non ha alcuna rilevanza sulla decisione di continuare a investire. Tutto ciò che abbiamo investito fino a quel momento è *già* andato perduto. Non possiamo fare nulla per cambiare questo fatto. La dedizione malriposta non è altro che una tattica di dilazione, la quale a sua volta è la progenie tossica della negazione: il rifiuto di accettare lo stato delle cose.

Fino alla fine

Anche quando i fatti si sono rivelati per quello che sono, una persona intelligente ma guidata dall'ego potrebbe decidere di persistere nelle sue decisioni errate e nel suo comportamento palesemente autodistruttivo. L'ego vuole che guardiamo a noi stessi come vittime del fato, delle circostanze o di complotti altrui, in modo da evitare di assumerci la responsabilità delle nostre azioni e delle nostre vite. Rimaniamo perciò prigionieri di questi schemi e troppo spesso manipoliamo gli eventi in modo che si accordino con le nostre aspettative. È il modo in cui *abbiamo bisogno* che vada il mondo. *Sentirsi* nel giusto diviene una priorità emotiva capace di scalzare il *fare* la cosa giusta. Agiamo contro i nostri stessi interessi perché, inconsciamente, dobbiamo provare a noi stessi e agli altri che siamo vittime. In tal modo, perpetuiamo la nostra infelicità. Risistemiamo tutti gli elementi che compongono la nostra vita in modo che seguano la nostra narrazione della storia.

Tra gli scritti del celebre psicologo Nathaniel Branden, troviamo l'episodio di una donna cresciuta con in testa l'idea di essere «cattiva» e immeritevole di gentilezza, rispetto o felicità. Com'era prevedibile, ha finito per sposare un uomo che «sapeva» di essere a sua volta impossibile da amare e si sentiva consumato dal disprezzo di sé. Quest'ultimo si proteggeva comportandosi in maniera crudele con gli altri prima che gli altri potessero farlo con lui. Lei non si lamentava del comportamento del marito in quanto «sapeva» che i maltrattamenti erano scritti nel suo destino, né lui era mai sorpreso dal sentire la moglie sempre più distante e

irraggiungibile, perché «sapeva» che nessuno avrebbe mai potuto amarlo. Queste due persone sono state insieme per vent'anni di vera e propria tortura, dimostrandosi a vicenda quanto avessero ragione su loro stessi e sulla vita.[30]

Quando soffriamo di bassa autostima e ci accade qualcosa di bello, temiamo spesso che sarà seguito immediatamente da qualcosa di brutto. Quando la fortuna ci sorride in maniera inattesa, sopraggiunge l'ansia causata dal fatto che sentiamo di non meritarlo. Per alleviare la tensione emotiva, arriviamo addirittura a sabotare il nostro successo per far sì che la nostra profezia si avveri: il mondo va esattamente come avevamo predetto. Ci sentiamo quindi sicuri perché le nostre convinzioni (poco importa quanto siano dannose o distorte) sono state confermate. Dobbiamo avere ragione, dovesse costarci la vita.

7
La realtà non scompare

Tutte le strade che si allontanano dalla realtà portano alla sofferenza. Evitarla non significa farci i conti, significa solamente andare a sbattere contro un muro al rallentatore. Inoltre, ignorare la realtà, per noi, è diventato ancora più facile. Un tempo, tendevamo a fare scelte migliori perché le conseguenze dei nostri errori di valutazione erano più immediate e più difficili da nascondere, mentre oggi abbiamo una mentalità fondata sul «compra subito e paga in comode rate». Ci viene un'indigestione perché abbiamo mangiato più di quanto il nostro corpo potesse metabolizzare? Basta prendere un antiacido. Siamo intolleranti al lattosio? C'è un prodotto anche per quello. Se abbiamo ingerito una quantità eccessiva del cibo sbagliato, non c'è da preoccuparsi: ci sono i lassativi per la costipazione, gli antidiarroici per la diarrea, le aspirine per il mal di testa e gli integratori di carbonato di calcio per eliminare i postumi delle sbornie.

Gli interessi possono anche essere scaglionati, ma prima o poi il saldo finale ci arriverà comunque tra capo e collo. Questa mentalità è descritta alla perfezione da una vecchia barzelletta: un uomo salta giù da un palazzo di venti piani e, mentre cade, una donna che abita al decimo lo vede dalla finestra e gli urla: «Come va?» L'uomo risponde: «Fin qui, tutto bene». A complicare le cose c'è anche l'abbondanza di strumenti a nostra disposizione concepiti per ignorare bellamente la realtà intorno a noi. La tecnologia (che in molti casi potremmo considerare una vera e propria dipendenza) è diventata una stampella comune per tutti, la nuova Grande Fuga. Computer, televisioni, smartphone... Ovunque ci voltiamo, troviamo mezzi perfetti per distrarci e staccare il cervello. L'intrattenimento preconfezionato istantaneo offre una via di fuga verso altri mondi, un labirinto interminabile di videogiochi, film, spettacoli televisivi, blog e

forum in cui possiamo dissociarci dalla sofferenza quotidiana. Abbiamo bisogno di essere distratti, di essere allontanati da noi stessi. Lo sgradevole ronzio della riflessione deve essere silenziato e il volume dell'illusione alzato al massimo.

La natura della tecnologia, capace di per sé di dare assuefazione, ingigantisce non soltanto la seduzione emotiva, ma anche il magnetismo fisiologico. L'inevitabile necessità del multitasking porta alla sovrastimolazione e genera «un feedback circolare di dipendenza da dopamina, la quale ricompensa il cervello per avere perso la concentrazione e per la continua ricerca di stimoli esterni».[31] Questi effetti contribuiscono a inibire l'elaborazione emotiva, alimentano la mancanza di concentrazione, lo stress e i livelli di ansia e ostacolano i processi decisionali.[32]

Significato = piacere

Nel momento in cui la vita ha cominciato a diventare più comoda, abbiamo perso l'abitudine di fare sforzi. Siamo giunti alla convinzione che la comodità è la strada per raggiungere la vera felicità (la nozione più dannosa, forse, è proprio quella secondo cui comodità e felicità sono *la stessa cosa*). L'idea di sacrificare ciò che ci mette a nostro agio per rincorrere obiettivi e sogni è scomparsa dal nostro orizzonte mentale. Nel nostro sistema interpretativo, la vita dovrebbe essere semplice.

Stare sdraiati sul divano a guardare la televisione è indubbiamente un'attività comoda, ma sarebbe difficile considerarla significativa; quindi, per definizione, non offre vero piacere e certamente non riempie lo spirito. Per essere precisi, la sensazione in questione non c'entra assolutamente nulla col piacere, ha a che fare unicamente con il *comfort*, che per definizione è l'elusione della sofferenza. Se il nostro obiettivo è quello di evitare la sofferenza delle sfide legittime, in sostanza stiamo evitando la vita e, invece che minimizzare la sofferenza e massimizzare la felicità, faremo esattamente l'opposto.

Come vi sentireste se qualcuno sfruttasse i suoi contatti per farvi avere un lavoro particolarmente ambito? Probabilmente piuttosto bene. Ma come vi sentireste se invece, dopo trent'anni passati a fare quel lavoro, scopriste che era tutta una montatura, che avete solamente premuto dei tasti finti non

connessi ad alcun computer e che a tutte le telefonate che avete fatto hanno sempre risposto attori pagati per darvi l'impressione che fossero vere? A conti fatti, sareste una persona di successo, ma quel successo sarebbe totalmente finto. La maggior parte delle persone ne uscirebbe devastata. Perché? La risposta è semplice: il vostro lavoro non era vero e non aveva alcun significato, quindi non può aver prodotto alcun piacere. E se eliminiamo dall'equazione il significato, eliminiamo anche il piacere.

Più siamo impegnati nella vita e nel raggiungere obiettivi significativi, maggiori saranno il nostro piacere e il nostro senso di soddisfazione. Davvero vogliamo vivere vite superficiali, comode e prive di senso? Poco importa quanto siano ingenti gli sforzi, perché la nostra soddisfazione si scioglierà come neve al sole se l'obiettivo non è rilevante. Starsene tranquilli e divertirsi non è abbastanza. Lo spirito ci spinge continuamente non solo a fare di più, ma a *diventare* qualcosa di più. Sia chiaro: rincorrere obiettivi decisi dall'ego (quelli che puntano alla ricchezza, al potere e alla fama in quanto tali) ci porta fuori dalla realtà tanto quanto la ricerca del divertimento e della distrazione. Viktor Frankl ha descritto questo fenomeno come «un grido inascoltato per la ricerca del senso», e Freud ha scritto: «Non ci si può sottrarre all'impressione che gli uomini di solito misurino con falsi metri, che aspirino al potere, al successo, alla ricchezza e ammirino queste cose negli altri, ma sottovalutino i veri valori della vita».

Inseguire le comodità = sofferenza

I nostri tentativi infruttuosi di sottrarci alla vita non ci negano solamente il piacere, ma ci abbandonano anche tra le braccia del malessere emotivo, perché il tentativo di aggirare la sofferenza manda in corto circuito la nostra salute emozionale. Le ricerche in merito dimostrano che più una società è evoluta più aumentano i livelli di depressione.[33] La tecnologia impigrisce e ci lascia le mani libere per troppo tempo. La libertà che ne consegue può essere utilizzata bene, oppure può essere sprecata totalmente.[34]

Non sorprende il fatto che le persone disoccupate siano particolarmente soggette a soffrire di problemi psicologici e a malattie connesse allo stress come diabete, ictus e disturbi cardiaci. Inoltre, la loro aspettativa di vita risulta più bassa.[35] Anzi, possiamo aggiungere che esistono davvero persone

che si annoiano letteralmente «a morte». Nell'ambito di uno studio compiuto in Inghilterra, è stato chiesto a 7500 dipendenti pubblici compresi tra i 35 e i 55 anni di compilare un questionario in cui veniva chiesto se si erano annoiati sul posto di lavoro durante il mese precedente. I ricercatori hanno poi seguito, nei dieci anni successivi, gli sviluppi del test per capire quanti dei partecipanti erano deceduti. Tra i lavoratori che avevano dichiarato di essersi annoiati «moltissimo» il tasso di mortalità a causa di malattie cardiache era due volte e mezza più alto di quello di chi aveva risposto di non essersi annoiato.[36]

La depressione viene spesso descritta come «un assaggio della morte». Quando moriamo, il nostro spirito (il nostro vero io) si separa dal corpo. Una persona che non cresce e non progredisce nella vita produrrà una frattura tra corpo e spirito, facendo esperienza diretta del concetto di morte.[37] Tale mancanza di armonia viene vissuta sotto forma di depressione. Il nostro spirito desidera dolorosamente crescere, e la stagnazione si percepisce come morte perché lo è davvero: è una morte spirituale. Il sentimento di futilità che l'accompagna (ovvero il sentire che ciò che facciamo non ha alcuna importanza) porta all'inevitabile e straziante conclusione che nemmeno noi abbiamo alcuna importanza.

Il nostro spirito è programmato per ribellarsi alla negligenza e all'indifferenza, e il sistema continuerà a produrre nuovi sintomi (sia emotivi sia fisici) per ricordarci che siamo venuti al mondo per un motivo. Ogni spirito ha una missione specifica, connaturata nel suo specifico DNA spirituale. Esso anela a ergersi dalla massa e a illuminare la creazione liberando la propria scintilla d'infinito. Ognuna di queste scintille è unica al mondo. Questa è la ragione per cui ci addoloriamo di più per la morte di una persona giovane che per quella di un anziano. La perdita di una vita è sempre un momento triste, ma unire a essa la perdita del potenziale è ulteriormente straziante. Più è ampio il gap tra potenziale e realizzazione, più il momento ci sembra cupo. Allo stesso modo, più ci allontaniamo dalla realizzazione del nostro potenziale, più grande ci risulterà il senso di vergogna, spreco e frustrazione.

Non si può fuggire dalla realtà

Vivere dentro la realtà significa molto più che scegliere tra «giusto» e «sbagliato». In un senso più ampio, è una scelta tra vita e morte. Scegliere responsabilmente significa affrontare la vita, mentre trascurare la vita significa morire lentamente.

AMLETO, ATTO III, SCENA 1

Essere, o non essere, tale è il problema. È egli più decoroso per l'anima di tollerare i colpi dell'ingiusta fortuna, o impugnare le armi contro un mare di dolori e, affrontandoli, finirli? Morire, dormire, null'altro; e dire che con quel sonno poniamo termine alle angosce del cuore e ai mille affanni naturali di cui è erede la carne...

Amleto parla del dolore e dell'angoscia che permeano l'esistenza umana, e contempla le scelte che gli si parano davanti: sopportare le prove della vita oppure sottrarsi a esse attraverso il suicidio. Ma con «suicidio» non s'intende un singolo atto tormentato che ponga fine alla vita in senso fisico, bensì uno scivolare nella morte dell'evasione, della fuga. Questa è la sfida che ci si pone di fronte tutti i giorni. Riusciremo ad affrontare l'esistenza di petto o volteremo le spalle e affonderemo nella comodità ingannevole di un'esistenza di facciata?

La salute emotiva richiede un atto di lealtà alla vita. Ogni volta che ci allontaniamo dalle sue impetuose correnti, perdiamo stabilità perché ci scolleghiamo dalla verità. Se sceglieremo di sprofondare troppo nel nostro mondo individuale e ristretto, anche un evento insignificante sarà in grado di mandare in sovraccarico la nostra fertile immaginazione, consumandoci con paure e ansie sempre nuove. Le nostre vite si riempiranno di tragedie irreali.

Paradossalmente, più una persona è nevrotica, più crede nella propria capacità di vedere, capire e prevedere il mondo attorno a lei. In realtà, la sua capacità di riconoscere le relazioni di causa-effetto è minore, perciò, per compensare tale mancanza e per provare la sensazione del controllo, sarà lei stessa a creare le associazioni tra azioni e conseguenze. Com'è naturale che sia, questa dinamica aggraverà la sua nevrosi, perché ogni volta in cui si aprirà l'inevitabile breccia nel sistema, sarà spinta a trincerarsi ulteriormente dietro le proprie convinzioni.[38] La superstizione non è altro

che una forma diluita di paranoia, il desiderio di creare connessioni dove non ce ne sono. La realtà, nella sua interezza, è una sfaccettatura uniforme della totalità, per cui i temi ricorrenti e le connessioni sono ovunque, ma quando un individuo non riesce a vedere oltre se stesso, il desiderio di creare connessioni viene soppiantato dalle correlazioni autoriferite imposte dall'ego. Dal momento che non riesce a trovare significati, li inventa.

Un altro elemento che va ad aggravare la tensione emotiva è il confondere la sofferenza col traguardo. Alle volte ricerchiamo le afflizioni in luogo della realizzazione personale, e ci raccontiamo che il dolore è connaturato nel progresso. Per tale ragione, siamo capaci di creare inconsciamente ostacoli per darci l'illusione di essere in movimento verso qualcosa. Ecco un esempio di questa tattica piuttosto comune: il file che non possiamo permetterci di smarrire, il cellulare, la patente... tutto ciò che si può fisicamente perdere, se abbiamo quella forma mentis, lo metteremo nel posto sbagliato e lo perderemo. Essenzialmente, fabbrichiamo una sfida in un ambiente controllato e, quando l'abbiamo superata, ci godiamo il senso di realizzazione e di successo. È un fiacco tentativo di provare una scossa senza fare lo sforzo di vivere. In alcuni casi, creiamo queste piccole prove perché, inconsciamente, *vogliamo* ostacolarci da soli. Il senso di colpa e di recriminazione contro noi stessi ci spinge a infliggerci danni, e questo è il paradigma stesso dell'autodistruzione.

La sindrome del drogato di adrenalina

Esistono non poche persone che si dedicano ad attività ad alto rischio per sentirsi vive. Anche in casi in cui abbiano avuto un successo incredibile secondo gli standard della società, sentono un vuoto interiore, una distanza dallo spirito che li fa sentire quasi morti. Rischiano quindi la vita per provare il relativo shock, per la botta di adrenalina, in modo tale da sentirsi vivi in quell'istante «finale». L'adrenalina, come già detto, è un composto chimico rilasciato naturalmente dal nostro organismo in risposta a stati estremi di ansia o di stress. Il suo scopo è inviare al corpo un'ondata di allerta e forza fisica durante una situazione di crisi, generando uno stato mentale temporaneamente alterato, acuendo i sensi e infondendo una sensazione di potere e controllo (a ciò si aggiungono anche

neurotrasmettitori come le endorfine e la dopamina). L'aspetto più rilevante di questa dinamica è che anche un forte accesso di rabbia è in grado di innescare la risposta *attacco o fuga* e produrre una sensazione di euforia molto simile. Ne consegue, quindi, che più si vive in accordo col proprio spirito, meno si ha bisogno della «droga» della rabbia per sentirsi vivi.

Immaginate di riempire di un liquido qualsiasi un ditale e un secchio: entrambi sono tecnicamente pieni. Possiamo dire che il secchio è *più* pieno del ditale? In senso relativo, il secchio può contenere una maggiore quantità di liquido, ma in termini assoluti sono entrambi ugualmente pieni. Lo stesso concetto può essere applicato agli esseri umani. Alcune persone sono infelici anche se, a conti fatti, prendono le decisioni giuste. Ciò è dovuto al fatto che ognuno di noi è posizionato su una scala di traguardi dai pioli infiniti, e il punto di partenza è irrilevante. Può darsi che ci venga facile salire, ma che scegliamo comunque di sentirci gratificati e ne scaliamo solamente qualcuno, come ci viene più comodo. Possiamo misurare i nostri veri progressi (e di conseguenza la nostra autostima e la nostra salute emotiva) solo osservando il rapporto tra la nostra abilità e lo sforzo impiegato. Maslow sintetizza il concetto in modo esemplare: «Se progetti deliberatamente di essere meno di quello che sei in grado di essere, allora ti avviso che sarai infelice per il resto della tua vita».[39]

8
Il significato del piacere, il piacere del significato

Vivere una vita piena di significato non porta solamente al piacere e a un buono stato di salute emotiva, spirituale e fisica, ma riduce anche la sofferenza. Ciò non significa che le persone che provano a fare le scelte giuste non si trovino in difficoltà o che quelle su cui si abbattono le sfortune se la siano andata cercare. Le circostanze che ci provocano sofferenze vanno molto spesso al di là della nostra limitata capacità di comprensione e non sono necessariamente un risultato delle nostre azioni. Eppure il dolore in sé non è sinonimo di sofferenza. La sofferenza è la conseguenza emotiva delle nostre scelte.

Il modo in cui ci sentiamo nei riguardi di noi stessi determina quanto a lungo si protrarrà il dolore e se si trasformerà in sofferenza. L'equazione è semplice: essere centrati solamente su se stessi = sofferenza. Questo spiega perché una persona emotivamente immatura, con bassa autostima (o anche un bambino, per fare un esempio), si agita ogni qual volta il più trascurabile degli eventi le mette i bastoni tra le ruote. Infatti, potremmo tranquillamente definire gli attributi di una persona con una prospettiva limitata come «infantili». I bambini sono creature egocentriche. Reagiscono all'ambiente circostante facendo i capricci, dando in escandescenza per un nonnulla, cambiando repentinamente umore e vedendo il mondo sempre e solo in bianco e nero. È molto facile che interpretino in maniera errata il comportamento altrui e tendono ad avere reazioni eccessive a quelli che percepiscono come insulti, dispetti e critiche.

Senza la prospettiva a fare da cuscinetto per lo shock emotivo, proviamo unicamente il dolore, e il dolore che persiste nel tempo porta alla

sofferenza. Questo accade perché la prospettiva fornisce un contesto, e il contesto ci permette di assegnare più facilmente un significato e una rilevanza agli eventi. Possiamo quindi osservare come sfaccettature diverse apparentemente inconciliabili si integrino invece in una totalità più ampia, e ogni nuovo pezzo del puzzle che troviamo ci aiuta a chiarire e a definire ciò che già sappiamo. Immaginate le ali di una farfalla ingrandite di un migliaio di volte. Da una distanza ravvicinata non riusciamo a dire cosa stiamo osservando, a cosa serve o perché esiste, ed è necessario allontanarsi un po' per capire cosa stiamo guardando davvero. A quel punto il disegno complessivo, i dettagli e il significato del tutto ci diventano chiari. Le ali sono parte di un organismo più ampio. Quando abbiamo la prospettiva, tutto comincia ad avere un senso.

Le ricerche condotte sulla gestione del dolore fisico mostrano inoltre che la sua intensità dipende dal contesto. La soglia del dolore (ovvero la capacità di sopportarlo) si alza nel momento in cui l'individuo ha maggiore comprensione del processo di guarigione del corpo e del ruolo che il dolore riveste in tale processo. Questo spiega anche perché le persone che soffrono di forme acute di depressione hanno una soglia del dolore più bassa.[40] Più ci si concentra su se stessi, più si perde traccia della prospettiva, poi del contesto e infine del significato. Si rimane soli col proprio dolore, e gran parte della vita (se non la vita intera) diventa difficile.

Quando compriamo un regalo per una persona cara, non vediamo l'ora di consegnarlo per scoprire il piacere nei suoi occhi. Siamo capaci di lavorare instancabilmente per le persone importanti per noi o per le cause in cui crediamo senza provare dolore (e magari provando gioia) perché siamo concentrati su un obiettivo più ampio e più significativo. Il tempo vola senza che ce ne accorgiamo. Allo stesso modo, quando vogliamo bene a noi stessi, siamo capaci di investire nella nostra soddisfazione e nel nostro benessere col massimo sforzo e il minimo dolore. Anche se spendiamo una grande quantità di energia, l'autostima ce ne fornisce all'infinito, è una fonte illimitata. Il modo in cui ci sentiamo nei confronti di noi stessi determina se saremo più concentrati sul piacere o sul dolore, e definisce la nostra esistenza nella sua interezza.

Quel che non ci spezza

Tutti conosciamo individui che hanno avuto vite incantate, benedette da ogni sorta di fortuna fin dalla più tenera età, ma una volta cresciuti hanno compiuto scelte incredibilmente irresponsabili che li hanno condotti sulla strada dell'infelicità. Ne conosciamo anche altri che si sono trovati a dover affrontare una sfida dopo l'altra, eppure hanno spiccato il volo, superando le peggiori sventure e abbracciando il futuro con coraggio e fermezza.

Ogni grande personaggio della Bibbia (Adamo, Noè, Sarah, Rachele, Lea, Giuseppe, Mosè, Aronne, re Davide, re Salomone e tanti altri) ha dovuto affrontare una catena interminabile di sofferenze e angosce. Chi potrebbe sostenere che le loro vite non siano state difficili? E chi potrebbe dire che, allo stesso tempo, non siano esempi di significato e di realizzazione?

Re Davide scrisse: «Se la tua legge non fosse la mia gioia, sarei perito nella mia miseria».[41] Nonostante la sua vita colma di prove e tribolazioni, i suoi salmi emanano gioia e gratitudine, perché dolore e piacere coesistono in chi vive una vita densa di significato.[42] È essenziale capire che *il dolore non rende di per sé gli individui infelici*: è la sofferenza a farlo, e la sofferenza è una conseguenza delle nostre scelte, non delle circostanze avverse. Il significato riempie le nostre vite di piacere e attenua le fiamme della sofferenza. Le lotte e gli ostacoli sono parte della vita, ma in assenza di prospettiva ne divengono le uniche componenti. Certo, proveremo sempre dolore in determinati momenti, fa parte del processo, ma non rimarremo prigionieri della sofferenza se non c'incaglieremo lungo il cammino.

Il mondo intero tra le nostre mani

L'umiltà non nasce da un senso di inferiorità, anzi, è il ribollire della fonte della realtà. È davvero molto facile commettere l'errore di credere che l'umiltà sia una debolezza, quando in realtà è un punto di forza. Un individuo arrogante sa solo prendere dagli altri, non ha la capacità di donare e quindi non è libero. È un drogato di emozioni che dipende dagli altri per nutrire il suo ego fragile: è schiavo dei propri impulsi e non è in grado di dimostrarsi superiore a essi. Quando invece un individuo è dotato di umiltà, è allo stesso tempo libero perché è «pieno»: nello specifico, è pieno di

gratitudine, e la gratitudine e la gioia sono strettamente collegati. Se pensiamo alle persone che conosciamo e che posseggono questo senso di gratitudine, scopriremo che si tratta spesso delle persone più felici. Al contrario, quelle cui manca la capacità di apprezzare ciò che hanno vivono in un ciclo continuo di aspettative irrealizzate e delusioni continue. Sono piene di rabbia e risentimento non per qualche problema insormontabile, ma perché tutta la loro attenzione è concentrata su questioni banali che le consuma nel fuoco della negatività. Proviamo a unire i punti:

> Scelte responsabili (orientate dallo spirito) ⟶ Incremento dell'autostima ⟶ Riduzione dell'ego ⟶ Ampliamento della prospettiva ⟶ Percezione di un contesto più grande ⟶ Maggiore significato attribuito alla vita (e alle sfide che presenta) [Qui si giunge a sperimentare il piacere] ⟶ Sviluppo dell'umiltà ⟶ Incremento della gratitudine ⟶ Raggiungimento della gioia
>
> Scelte irresponsabili ⟶ Diminuzione dell'autostima ⟶ Espansione dell'ego ⟶ Restringimento della prospettiva ⟶ Percezione limitata del contesto ⟶ Minore significato attribuito alla vita (e alle sfide che presenta) [Qui ci si sente annebbiati, depressi] ⟶ Sviluppo dell'arroganza ⟶ Raggiungimento dello stadio in cui si prova solo frustrazione, rabbia e risentimento.

Una prospettiva sana favorisce un atteggiamento organico di gratitudine, che da solo è in grado di cambiare la qualità della nostra vita (un riassunto delle scoperte scientifiche sugli effetti benefici della gratitudine può essere consultato nel Capitolo 28). L'unico aspetto su cui possiamo esercitare un autentico controllo è la qualità delle nostre scelte, il come decidiamo di vivere le nostre vite. Più ampia e profonda sarà la nostra prospettiva, più densa e permanente sarà la nostra gratitudine. Non c'è bisogno che accada qualcosa di specifico per farci sentire bene, è sufficiente apprezzare quello che si ha. Quando diventiamo egocentrici, siamo al contempo arrabbiati e frustrati perché la vita ci sta deludendo. Le nostre aspettative non vengono mai soddisfatte e siamo consumati dal pensiero di ciò che ci manca e di ciò che ci è dovuto. La felicità ci sfugge. Siamo sempre a un metro di distanza dal sentirci completi, e continueremo a cercare incessantemente quel momento futuro carico di promesse di realizzazione. La vita diviene

insopportabile perché, al netto delle fortune che possono capitarci, niente sarà mai abbastanza e il nostro sguardo sarà fisso su ciò che ci manca e non su ciò che c'è di buono.

La psiche egocentrica non è minimamente scoraggiata nemmeno dalla rincorsa di traguardi inutili o irrazionali. Il suo desiderio di avere sempre di più è talmente insidioso che, anche quando stiamo cercando di ottenere un punteggio più alto a un videogioco il cui scopo è soltanto quello di fare punti, il meccanismo cerebrale dell'aspettativa è attivo allo stesso livello. All'ego non importa quanto sia utile l'oggetto del suo interesse: se c'è qualcosa da possedere, lo vuole.[43]

Le ricerche in merito mostrano come le circostanze non siano correlate alla soddisfazione, mentre i sentimenti soggettivi sì, e questi ultimi a loro volta riflettono direttamente le nostre scelte, non le condizioni di partenza. I risultati di uno studio condotto presso l'Università di Harvard supportano questa tesi. «Una volta compreso fino a che punto la nostra realtà dipenda da come la vediamo, non sorprende che le circostanze esterne possano spiegare non più del 10 per cento della nostra felicità complessiva».[44]

Se ci guardiamo intorno, ci accorgiamo che ci sono alcune persone le quali, a prescindere da quanto siano state fortunate nel corso dell'esistenza, sono arrabbiate e infelici, mentre altre che hanno dovuto affrontare situazioni tremende vivono la loro vita con un senso profondo e incrollabile di gioia e gratitudine. Più importante ancora della strada che prendiamo è la persona che diventiamo durante il percorso. E allo stesso modo non sono le sfide che affrontiamo, ma il modo in cui lo facciamo a determinare la vera natura dell'esperienza, e questo è un aspetto su cui possiamo avere il più totale controllo.

TERZA PARTE

DARE UN SENSO AL DOLORE E ALLA SOFFERENZA

9
Il momento del dolore

La Prima e la Seconda parte di questo libro si sono occupate di indagare l'equazione psicologica: qualità delle nostre scelte = qualità della nostra vita. In questa sezione, incanaleremo la nostra conoscenza psicologica in un contesto spirituale più ampio per ottenere una comprensione più profonda della salute emotiva in generale e della rabbia in particolare. Come ci ricorda Abraham Maslow, «La vita spirituale è parte dell'essenza dell'uomo. È una caratteristica distintiva della natura umana...»

Quando una persona sperimenta il dolore fisico, diviene incapace di lasciar vagare la mente: non può fare altro che rimanere assorbita dal momento contingente. Il dolore emotivo ha la stessa capacità di ricondurci al presente.[45] Il dolore, però, agisce solamente da fulcro. Non è esso a fare da motore, ma ci fornisce l'opportunità di reagire in uno dei seguenti tre modi: (1) possiamo scegliere di rifuggirlo o spegnerlo con distrazioni interminabili e un'autoindulgenza eccessiva; (2) possiamo rinforzare il nostro io fasullo e sentirci indignati, compensando il nostro senso di debolezza e vulnerabilità; (3) possiamo agire in modo responsabile, accettare la piega degli eventi e cercare un senso in quell'esperienza. Se riusciamo a capire e accettare una realtà difficile (e coglierne il messaggio), il dolore sarà in grado di perforare la corazza dell'ego. Invece di intaccare l'immagine che abbiamo di noi stessi, l'esperienza penetrerà nello strato più profondo del nostro spirito, facendoci crescere. Il celebre psicologo Frankl, sopravvissuto alla Shoah, ha scritto: «Quando non siamo più in grado di modificare una situazione, ci si pone la sfida di cambiare noi stessi».[46]

Quando proviamo dolore, etichettiamo l'evento come «pessimo», ma ciò che è in grado di causare dolore emotivo non è necessariamente una cosa negativa. Basta pensare a un individuo in stato vegetativo: non sente alcun

dolore, ma possiamo dire che sta meglio di un altro che si trova ad affrontare le difficoltà della vita? Il dolore non impedisce la nostra crescita, ne è invece uno stimolo necessario, e la crescita non è negoziabile: è il motivo per cui esistiamo, e senza il pungolo del dolore non ci muoveremmo mai dalla nostra mattonella. E anche in relazione al dolore fisico, dobbiamo chiederci cosa succederebbe se non avessimo i recettori del dolore. Se ci appoggiassimo a un fornello acceso e non sentissimo che scotta, la nostra carne brucerebbe in pochi secondi. Dopo una caduta, potremmo continuare ad andarcene in giro con le ossa rotte e peggiorare la situazione. Possiamo quindi dire che una persona che non sente dolore è avvantaggiata?

Il vostro vero io

Per ottenere una comprensione più profonda delle difficoltà della vita, dobbiamo allontanare il punto di osservazione e guardarla nel contesto più ampio del nostro spirito. O, per dirla con maggior precisione, nel contesto più ampio del nostro vero io. Perché la verità è che noi non abbiamo uno spirito, noi *siamo* uno spirito e incidentalmente *possediamo* un corpo.[47]

Come visto in precedenza, le sfide e le difficoltà in quanto tali non incidono sulla nostra felicità né sono la causa scatenante della rabbia. La sofferenza invece lo è. Abbiamo già discusso di come quest'ultima sia la conseguenza emotiva della scelta di ignorare la realtà e le opportunità di crescita. Di conseguenza, anche se non sposiamo il bisogno che ha lo spirito di perfezionare se stesso, dal punto di vista della salute mentale l'unico vero percorso sicuro e rapido verso una vita soddisfacente, piena e godibile è accogliere la realtà a braccia aperte. Come abbiamo visto nel Capitolo 1, gli studi scientifici in merito sono chiari: la nostra tendenza a evitare il dolore connaturato nell'assumerci la responsabilità della nostra vita è alla radice della rabbia e costituisce il nodo centrale di ogni malessere emotivo (abbiamo scelto la parola *dolore* invece di *difficoltà* perché di base accade spesso che non ci si tiri indietro di fronte a situazioni complesse che si vogliono fronteggiare, anche quando queste costituiscono una sfida difficile; anzi, è possibile che si decida di affrontarle con entusiasmo; inoltre, è possibile battere in ritirata da compiti che vengono ritenuti noiosi o complicati non tanto perché sono difficili di per sé, quanto perché si

percepisce come una sofferenza il loro essere incapaci di stimolare o ispirare).

Dobbiamo ricordare a noi stessi che più le nostre scelte saranno responsabili, più la nostra autostima sarà forte; l'ego si assottiglierà e la nostra prospettiva si amplierà. A quel punto otterremo contesto e significato, che a loro volta ci daranno una sensazione di piacere (oltre a ridurre la sofferenza) e la capacità di provare empatia per gli altri, ovvero entrare in connessione, donare e ricevere amore. Anche quando siamo investiti da un forte dolore emotivo, abbiamo comunque una scelta: possiamo reprimerlo e cercare distrazioni, sentirci arrabbiati e affrontare la situazione con arroganza, oppure cercare il significato di quell'esperienza e utilizzarlo come opportunità di crescita. Se opporremo resistenza alla realtà, i nostri sforzi saranno vani. Se non riusciremo ad agire in maniera responsabile, il dolore si estenderà e diventerà sofferenza, la quale a sua volta si trasformerà in rabbia. Cadremo quindi sempre più in basso e ci distruggeremo dall'interno finché non permetteremo al meccanismo di autocorrezione del dolore di penetrare le nostre difese e guidarci in una direzione più salutare e più responsabile. Alcune persone reagiscono quando vedono la luce, altre quando la situazione comincia a scottare, altre ancora invece non si spostano di un millimetro fin quando non diventa letteralmente incandescente (ma ci sono anche quelle cui non basta nemmeno l'incendio). E voi che persona volete essere? La risposta a questa domanda determinerà il resto della vostra vita.

Ma perché deve toccare proprio a me?

Alle volte la vita sembra semplicemente ingiusta, dolorosa, difficile, ingenerosa. È vero, siamo noi a controllare la qualità delle nostre vite e la nostra risposta emotiva a ogni situazione che ci capita, ma una delle principali fonti della rabbia è proprio la convinzione che ci sia capitato qualcosa di troppo gravoso che riteniamo di non esserci meritati. Analizzando le cose in modo oggettivo, si capisce facilmente come una dose di guai doppia o tripla che colpisce proprio noi mentre altri ne vengono risparmiati del tutto possa sfidare il nostro senso di giustizia ed equilibrio. Anche quando sembriamo accettare il fatto che alcuni fardelli

sono fonte di riflessione e di crescita, come mai questo «difetto» specifico resta comunque connaturato nel nostro spirito?

Nel capitolo che segue spiegheremo il fenomeno e andremo ad analizzare le forze che proteggono la missione dello spirito, le quali ci aiutano ad avanzare sul sentiero che dobbiamo percorrere e contribuiscono non solo a spiegare perché accadono cose apparentemente brutte alle brave persone, ma soprattutto a rispondere alla domanda ancora più fastidiosa che fa il paio con la precedente: *perché alle persone malvagie accadono cose belle?*

10
Perché alle persone malvagie accadono cose belle

Ognuno di noi è venuto al mondo con uno scopo preciso. I nostri talenti e i nostri punti di forza (così come tante delle sfide della vita) sono cuciti su misura per aiutarci a realizzare ciò di cui lo spirito ha bisogno. La miglior descrizione di questo «sistema sincronizzato» è data dalla parola ebraica *mazal*. Letteralmente, significa «costellazioni», ma nello specifico definisce l'influenza astrologica sotto cui ogni persona nasce (e implica una correlazione imperscrutabile tra il mondo naturale e quello individuale, la quale ha però poco a che vedere con l'astrologia dei giorni nostri, le predizioni del futuro e gli oroscopi).

Spesso viene tradotta con «fortuna», perché, dalla nostra prospettiva, ciò che accade a ogni persona appare spesso casuale. Non riusciamo a concepire che, affinché un individuo possa portare a termine il suo compito nell'universo, è possibile che abbia bisogno di fare esperienza tanto di una ricchezza smodata quanto di una vita di stenti. Ed ecco quindi che una persona può fare tutte le mosse giuste eppure trovarsi sempre in mezzo alla tempesta, mentre un'altra può riuscire in qualunque impresa senza incontrare ostacoli a prescindere dall'impegno che ci mette. La parola *mazal* è definita con ancora maggiore precisione dalla convergenza delle condizioni e delle circostanze che risultano necessarie per completare e perfezionare noi stessi. Gli strumenti a disposizione degli esseri umani (le qualità, le caratteristiche, le capacità fisiche e mentali e i mezzi che hanno a disposizione) sono presenti già da prima della nascita e sono sincronizzati per ottimizzare il percorso dello spirito verso la perfezione.

Il concetto di *mazal* è influente, ma non irrevocabile né incontrovertibile. Non possiamo aspettarci che il fato possa deviare dal suo corso per venirci incontro e che, a prescindere dai nostri sforzi, le fortune o gli accidenti si materializzino semplicemente davanti a noi per rivelarci un destino inalterabile. Anche se il *mazal* esiste per accelerare la crescita dello spirito di cui abbiamo bisogno, noi dobbiamo comunque fare la nostra parte e non possiamo dimostrarci negligenti. Immaginate, ad esempio, un individuo cui il *mazal* ha riservato una grande ricchezza nella vita, ma lui decide comunque di spendere l'esistenza in questioni triviali. Com'era destino, eredita un milione di dollari, che però va subito a giocarsi alle corse dei cavalli. Il suo *mazal* tiene il colpo, l'uomo vince, ma decide comunque di puntare di nuovo tutta la vincita e di farlo più e più volte. Alla fine, anche il suo *mazal* si esaurirà.

A causa delle influenze esercitate sottotraccia dal nostro spirito, non siamo in grado di valutare appieno quale sia il percorso migliore o lo scopo di ogni altro spirito. Non siamo mai nella posizione di sapere se una persona che viene ferita o uccisa da un evento apparentemente casuale abbia abdicato al suo ruolo o alle sue responsabilità, perché tanti e tanti individui hanno sofferto morti tragiche e premature. Un destino condiviso non implica la condivisione del livello spirituale, non dobbiamo mai presumere il contrario. Allo stesso modo, dal momento che siamo tutti su livelli diversi, la scelta di una persona non può essere valida anche per un'altra, e proprio da questo concetto deriva il proverbio «prima di giudicare, mettiti nei panni altrui».

Naturalmente, le persone hanno inclinazioni e desideri diversi, un fatto che, come ha scritto Edmund Burke con la sua consueta eleganza, non può essere spiegato con la semplice ragione, ma piuttosto intervenendo sullo spirito «prima che l'intelletto sia pronto a unirsi o a opporsi a essi». Ognuno di noi è venuto al mondo con una serie di tratti unici, nessuno dei quali è di per sé negativo o positivo; tutti, però, possono essere instradati in modo da risultare costruttivi o distruttivi, ed è compito della moralità individuale applicarli al bene o al male. Se manca la moralità, non c'è insegnante che possa supplire a tale mancanza o prenderne il posto.[48] Maslow, che ha impostato come vertice dei bisogni umani l'autorealizzazione, riassume il principio in questo modo:

> *Un musico deve fare musica, un pittore deve dipingere, un poeta deve scrivere per poter essere definitivamente in pace con se stesso. Ciò che uno può essere, deve esserlo. Egli dev'essere come la sua natura lo vuole. Questo è il bisogno che possiamo chiamare di autorealizzazione* [...] *Si riferisce al desiderio dell'uomo di autocompimento, cioè alla tendenza che egli ha ad attualizzare ciò che è potenziale. Questa tendenza può essere indicata come il desiderio a divenire sempre più ciò che idiosincraticamente si è, a divenire tutto ciò che si è capace di diventare*.[49]

Per questo motivo, ogni individuo dovrebbe trovare un canale di sfogo positivo per le sue pulsioni innate, indirizzando ogni sua inclinazione verso la crescita e, qualora non riuscisse a costruire nulla sulla propria spinta positiva, alla fine potrebbe arrendersi e venire dominato dai suoi desideri più sfrenati.

Così come abbiamo uno scopo unico e punti di forza esclusivi, anche le nostre debolezze sono costruite in modo da massimizzare il nostro potenziale. Come scrive Sigmund Freud: «Dalla vostra vulnerabilità viene la vostra forza», ovvero, ciò che per alcuni è una difficoltà non lo sarà invece per altri. Le sfide che affrontiamo sono a volte universali e generali (ad esempio, combattere la rabbia o l'inerzia) e altre volte sono solo nostre (ad esempio, riuscire a gestire una menomazione fisica o una specifica sensibilità emotiva). Questi fattori impostano le nostre esperienze di vita, ma è utile ricordare che sono irrilevanti nel raggiungimento di una soddisfazione esistenziale. Ricordate ciò che abbiamo spiegato nel Capitolo 8, perché è anche troppo facile cadere nell'inganno di pensare altrimenti.

Una vittoria di facciata

Un individuo potrà anche avere successo in aree specifiche, ma se lo farà abdicando totalmente alle proprie responsabilità personali, la sua sarà una vittoria vuota. È incontestabile il fatto che chi vive in modo irresponsabile si allontanerà dal proprio scopo e dal proprio potenziale, così come è indubbio che soffrirà *de facto* di un'ampia gamma di problematiche psicologiche che mineranno la sua possibilità di godere di ciò che ha

ottenuto o ricevuto. La fortuna di godere di lunga vita, per una persona depressa, si trasforma in una maledizione autoimposta. Lo stesso discorso vale per le ricchezze utilizzate per nutrire vizi autodistruttivi. E, sebbene avere una famiglia sia una benedizione, anche questa buona sorte diviene facilmente una sfortuna se si passa tutto il tempo a litigare, o se ci si allontana dai propri familiari. In tal caso, non fa che minare la nostra salute emotiva, spirituale e fisica. Senza prospettiva, i nostri meccanismi di reazione sono disattivati e ci sentiremo sempre come se l'universo ci stia caricando sulle spalle un fardello dietro l'altro. Tutto ciò che c'è di buono nella nostra vita rimarrà fuori fuoco e resteremo prigionieri di una condizione di irrequieto desiderio, stimolato dall'impressione che tutto ci sia dovuto; questo percorso può avere due sole conclusioni: delusione e disperazione.

A prescindere da quel che ci riserva la vita, possiamo rendere la pillola un po' meno amara e forse, se scegliamo di diventare individui straordinari, potremo trasformarla in una leccornia. La missione dello spirito e del *mazal* che gli si accompagna influenza il fluire delle cose, ma, come abbiamo appreso, la nostra felicità e la nostra salute emotiva dipendono dalle scelte. Le sfide della vita non sono distribuite in maniera uguale per tutti, ma il libero arbitrio è il grande livellatore.

11
Rimanere lucidi in un mondo folle

Quando siamo consapevoli del fatto che un determinato problema è insignificante, ovviamente teniamo al minimo il nostro investimento emotivo. Per quanto una persona dotata di prospettiva sia in grado di comprendere l'irrilevanza di un evento che potrebbe schiacciare la sua controparte egocentrica, la domanda che chiunque deve porsi è: «Come faccio a gestire quello che invece è *davvero* rilevante?» Per rispondere, dobbiamo affrontare l'argomento della fiducia e indagare più attentamente come la qualità delle nostre scelte ci dia accesso a un livello più profondo di tranquillità.

Il fattore Dio

Tempi duri ed eventi tragici mettono sempre alla prova le nostre capacità di reazione. In quanto esseri umani, la nostra prospettiva è limitata, il che rende difficile vedere il quadro complessivo. Ciò nonostante, anche nelle difficoltà, possiamo comunque raggiungere la serenità e trovare sollievo se sviluppiamo la capacità di dare fiducia, che in questo caso va a supplire ai nostri limiti di percezione. In tal modo, diveniamo immuni allo stress poiché non dobbiamo necessariamente vedere qualcosa con i nostri occhi per accettare il fatto che il risultato finale andrà a nostro beneficio.

Possiamo anche avere *fede* nel fatto che le cose andranno per il meglio, ma in quel caso potremmo comunque essere afflitti da preoccupazioni e momenti di dubbio. Se invece avremo *fiducia*, che è qualcosa di diverso, i pensieri negativi non riusciranno a impossessarsi della nostra mente, perché

non faremo affidamento sul «risultato finale» e non permetteremo che questo pensiero ci consumi. La fiducia è un processo intellettivo, una germinazione naturale delle nostre scelte azzeccate ed esiste indipendentemente dal nostro umore o dal nostro stato emotivo del momento. La differenza tra i due concetti è profonda: se avete «fede» che un ponte traballante reggerà al vostro passaggio, è probabile che sceglierete di attraversarlo comunque, ma con una certa apprensione; la fiducia, invece, è inequivocabile e incrollabile e comporta che voi attraverserete quel ponte senza esitazioni, con molta meno ansia o paura. È importante capire questo passaggio perché, come sappiamo, la paura genera rabbia; perciò, se chiudiamo il rubinetto della paura, interromperemo anche il flusso dell'ira.

Ma come fare a passare dalla fede alla fiducia? Ecco, è il caso di dire che per farlo non è necessario un «atto di fede». La volontà di esercitare l'autocontrollo elimina la rabbia e l'ansia perché ci fa andare oltre la fede in Dio e ci porta alla *fiducia* in Dio. Funziona così: non possiamo avere fiducia in Dio *oltre* i limiti del nostro comportamento. Quando prendiamo decisioni sbagliate (ovvero quando rifiutiamo di accettare la realtà e di reagire correttamente), non stiamo riconoscendo Dio, e se non è nella nostra vita non possiamo avere alcuna relazione con Lui, figuriamoci stabilire un legame di fiducia. Il baratro si amplia ulteriormente quando tentiamo di giustificare le nostre decisioni errate; questo comportamento fa leva sull'ego e allontana ulteriormente Dio. Percepiamo questa distanza come mancanza di fede, eppure non perdiamo mai la fede in Dio prima di avere già perso quella in noi stessi. Siamo noi a essere cambiati. Quando voltiamo le spalle a ciò che è giusto, tutte le nostre relazioni ne soffrono, compresa quella con Dio.

Una persona che ha l'abitudine di ignorare la vita non può semplicemente riportare Dio nella propria esistenza a comando, evocarlo e fidarsi di Lui nel momento della scelta per calmare l'ansia e la mente agitata, perché l'ego è esattamente ciò che blocca la fiducia in Dio. La fiducia è un prodotto naturale dell'umiltà, non dell'arroganza. Il terreno di coltura delle paure è la mancanza di connessione tra la consapevolezza della verità e il nostro comportamento: maggiore sarà il distacco, più queste cresceranno.

Vivere in maniera produttiva è l'espressione più sentita della nostra fiducia nel futuro, in Dio e in noi stessi. Una persona che ha troppo timore (del dolore) per fare piani a lungo termine e per investire nella propria vita

invia al subconscio il messaggio che non ha *fiducia*. A quel punto, in modo impercettibile e involontario, cerca di avvalorare le proprie paure e si predispone a osservare nel mondo tutto ciò che possa confermare la sua tesi. Proprio perché le sue decisioni basate sull'ego lo spingono a evitare il dolore connaturato all'esistenza (e quindi ad allontanarsi dalla vita), l'ego stesso si trova nella condizione di dover trovare il modo di dargli ragione.

In breve: è l'azione ciò che converte la fede in fiducia. Non possiamo provare fiducia in Dio se non viviamo la nostra vita in modo da dimostrare di credere in Lui. Le dieci prove di Abramo alimentarono la sua relazione con Dio, e ognuna di esse aggiunse un nuovo livello di fiducia che culminò nella totale sottomissione alla Sua volontà, priva di dubbi o rimorsi. Con la prima prova, Dio volle rassicurare Abramo: «Io farò di te una grande nazione, ti benedirò e renderò grande il tuo nome e tu sarai fonte di benedizione».[50] Quando l'ultima prova fu alle spalle, ogni rassicurazione era diventata ormai superflua, anche se l'ordine in sé era di diversi gradi più arduo da eseguire e contraddiceva in apparenza la Sua asserzione iniziale.[51] Il vero legame di fiducia comporta esattamente questo.

Autocontrollo = serenità

Siamo tutti in grado di intuire (tramite la nostra coscienza, ovvero lo spirito) che ogni nostro atto comporta una conseguenza naturale. Quando la nostra condotta è sbagliata, e lo sappiamo, la voce del nostro spirito grida vergogna a prescindere da quanto siamo abili a giustificarci con noi stessi. Anche se spesso l'ego soffoca il grido dello spirito, inconsciamente ci aspettiamo sempre che l'universo cali l'accetta da un momento all'altro.

Immaginate il seguente scenario: un ladro entra in un negozio di generi alimentari, ruba un filone di pane e scappa, probabilmente rimanendo in allerta per scansare le conseguenze negative della sua azione. Per un po' di tempo, rimane tormentato dall'idea di quello che potrebbe accadere. Proprio come il nostro ladro si protegge mentalmente dall'idea che qualcosa possa ritorcersi contro di lui, anche noi, quando ci sentiamo vulnerabili, ci mettiamo sulla difensiva dal punto di vista emotivo. Se il ladro non avesse rubato il pane, quell'ansia non sarebbe mai nata.

Gli individui che hanno un alto «punteggio» in tema di cambiamenti (ossia quelli che affrontano molteplici cambiamenti esistenziali tutti in una volta) sono più soggetti a rimanere vittime di questa dinamica. Ciò che sorprende, però, è che diverse ricerche rivelano che tali malesseri sono correlati a *ogni genere di cambiamento*.[52] Il fatto che percepiamo l'evento come positivo o negativo non influenza minimamente lo stress che proviamo: quest'ultimo, infatti, è determinato invece dal nostro bisogno di controllare gli eventi. Ecco perché alle volte ci ritroviamo invischiati in comportamenti autodistruttivi anche quando la nostra vita sta andando a gonfie vele.

Il sentiero che porta a una vita priva di rabbia è lastricato non dalle circostanze, ma dalle scelte. Un individuo in grado di controllare se stesso capisce che non può controllare il mondo e di conseguenza non cade preda dell'ansia. Anzi, questa consapevolezza gli offre conforto perché tutto ciò che deve fare è esercitare il proprio autocontrollo, e Dio si occuperà del resto. Al contrario, chi non è capace di controllarsi tende erroneamente a credere (a causa del suo ego) di avere, o di dover avere, il controllo, di conseguenza in determinate situazioni diventa ansioso e si arrabbia quando la realtà si contrappone alle sue aspettative. La sua vana crociata per controllare ciò che è strutturalmente al di là delle sue possibilità lo porta a perdere ancora di più il controllo su se stesso. Questa dinamica ha sfumature sottili, ma è fondamentale. Più autocontrollo possediamo, più siamo in grado di capire e accettare ciò che fa parte della sfera del controllabile e ciò che invece va oltre. A quel punto possiamo applicare nella vita reale il proverbio «aiutati che il Ciel t'aiuta», perché sappiamo che quando avremo fatto tutto quanto era in nostro potere, Dio prenderà le redini.

Se non possediamo un tratto caratteriale, qualunque esso sia, non riusciremo a vederlo o a percepirlo negli altri. Una persona che non ama se stessa non può amare davvero gli altri o sentire il loro amore, e una persona che non si fida di se stessa non si fida nemmeno degli altri (e, tendenzialmente, nemmeno gli altri si fideranno di lei). Chi non ha autocontrollo non conosce neanche il concetto di fiducia. Come possono fidarsi di Dio se, nel loro mondo, il concetto di «fiducia» è esclusivamente teorico e non fa parte della loro realtà interiore? Dio è infinito e immutabile. Se vogliamo scorgere la Sua mano nelle nostre vite, se vogliamo fidarci di

Lui, siamo noi a dover cambiare. Dobbiamo fare scelte diverse. Non esistono verità alternative.

Fiducia = accettazione = libertà dalla rabbia

Accettazione significa non ignorare la realtà, e se la realtà è dolorosa, l'atto responsabile è riconoscere che quello è un momento in cui il dolore va vissuto e affrontato. È del tutto sano, e perfino obbligatorio, vederla in questo modo. Se elaboreremo l'esperienza con pazienza ed empatia verso noi stessi, passeremo rapidamente alla fase di accettazione. Se invece l'ego resterà attivo e in stato di allerta, la conseguenza è che ci riempiremo di autocommiserazione o vergogna, rimanderemo il momento dell'accettazione e aggiungeremo un altro strato di sofferenza. L'autocommiserazione ritiene il dolore ingiusto («povero me, vivo una vita ingiusta in un mondo ingiusto, bersaglio di un destino crudele e immeritato»), mentre la vergogna dichiara che quel dolore è giusto perché non meritiamo la felicità.

Il processo illustrato nella Quarta parte è fondamentale perché ci permette di capire e accettare che un periodo doloroso non significa che Dio ci ha rifiutato o abbandonato perché non siamo degni del Suo amore. L'amore di Dio nei nostri confronti non diminuisce perché ci sentiamo indegni, ma la nostra capacità di percepirlo sì. Come abbiamo visto, chi non si ama trae la conclusione inconscia che è così anche per gli altri. Egli sente che le persone si comportano male con lui di proposito, ed è raro che associ una motivazione positiva al loro comportamento. La sua visione del mondo è parimenti distorta, il che lo allontana ulteriormente da Dio e distrugge la sua autostima. «Se Dio mi sta facendo questo, devo essere una persona orribile», si dice. Tale idea rinnova eternamente l'immagine negativa che ha di sé, allontanandolo dal proprio potenziale e dalle motivazioni che lo spingerebbero a investire su se stesso e sul suo futuro.

Se siamo arrabbiati con Dio per via dei nostri limiti e dei nostri difetti, o a causa delle difficoltà e delle tribolazioni, non stiamo vivendo nel mondo della verità; in questo modo continueremo a scaricare le nostre frustrazioni su noi stessi e sulle persone intorno a noi. Il noto filosofo Friedrich Nietzsche scrisse: «Colui che possiede un *perché* alla vita può sopportare

quasi ogni *come*». Fondamentalmente, la fiducia in Dio comporta l'accettare e il riconoscere che tutte le nostre esperienze ci arrivano direttamente da Lui e dal Suo amore per noi. Significa sapere nel profondo del cuore che non esiste il caso, e che ogni nostra esperienza è sottoposta alla supervisione divina.

A differenza della fede, la fiducia riflette in maniera diretta la nostra relazione con Dio. Più siamo vicini a Lui, più la nostra fiducia si rafforza e cresce la nostra consapevolezza che tutto ciò che fa è per il nostro bene. Il messaggio è: «Tu sei importante per Me». L'intero meccanismo dell'autostima è finalizzato a trasformarci in un recipiente in grado di riconoscere e accogliere l'amore di Dio; solo a quel punto potremo vivere nella consapevolezza perpetua che Lui è interessato personalmente e profondamente a ogni aspetto della nostra vita e a ogni nostra azione. Senza autostima, non potremo che sentirci irrilevanti ai Suoi occhi, e non c'è niente di più doloroso e di più falso.

QUARTA PARTE

FARE PACE CON IL PASSATO UNA VOLTA PER TUTTE

12
I diversi piani dell’accettazione

Come abbiamo visto, nella misura in cui rifiutiamo di accettare la verità su noi stessi e sulle nostre vite, siamo costretti a distorcere il mondo intorno a noi in modo da adattarlo alla nostra versione preferita e meno dolorosa della realtà. Di conseguenza, per accettare la realtà, dobbiamo accettare noi stessi; per accettare noi stessi, però, dobbiamo fare pace col nostro passato e pianificare il futuro. Andiamo quindi per gradi.

Accettarsi

La verità non può essere attaccata o sovvertita dalla realtà. Le immagini hanno bisogno di protezione, la realtà no. Se accettiamo completamente chi siamo, non abbiamo bisogno di proiettare una immagine di noi. Non abbiamo nulla da proteggere e niente da cui nasconderci, diventiamo più «reali» in tutto e per tutto. Shakespeare ha reso lo stesso concetto in chiave poetica quando ha scritto: «Ma soprattutto tieni questo in mente: sii sempre, e resta, fedele a te stesso; ne seguirà, come la notte al giorno, che non sarai sleale con nessuno».[53]

Jung sosteneva che ogni aspetto della nostra personalità per cui non nutriamo amore ci diventerà ostile. Diventare più coraggiosi significa affrontare noi stessi, perché è la scoperta del sé ciò di cui abbiamo davvero paura, e questa è una realtà autoevidente. Non è facile offendere qualcuno sbattendogli in faccia una verità di cui è pienamente consapevole, così come è difficile infastidirlo ricorrendo a una bugia grossolana e sfacciata. Solo quando ci viene presentata una realtà che rifiutiamo di riconoscere

diventiamo ipersensibili e ci sentiamo davvero a disagio. Accettarsi totalmente farà sì che le azioni altrui non possano fare leva su una nostra inadeguatezza.

Ci avete mai fatto caso? Una volta accettata in tutto e per tutto una sfaccettatura del vostro carattere o della vostra vita, non vi sentite più in dovere di nascondervi. Non v'importa più che qualcuno lo sappia e non permettete che la cosa vi metta i bastoni tra le ruote. Immaginate ora una vita in cui l'accettazione sia completa e totale. Niente maschere, niente giochetti, niente finzioni. Quando non vi nascondete più da voi stessi, la vostra falsa identità si dissolve perché il suo unico scopo era impedirvi di vedere la vostra vera natura. A questo punto, si dissolvono anche le paure in quanto non esiste più la minaccia di vedersi smascherati di fronte a se stessi o agli altri. Sarete liberi proprio perché liberi dalla vergogna, e questa libertà coinciderà con la libertà dalla rabbia.

L'accettazione non coincide con l'approvazione

Spesso si tende a confondere l'accettazione con l'approvazione. Questa distorsione logica non si limita a negare il concetto di amore incondizionato, ma inibisce la nostra capacità di accettare noi stessi con i nostri pregi e i nostri difetti. Accettarsi non significa sedersi in poltrona e rassegnarsi al vittimismo, tutt'altro: è il percorso di crescita per eccellenza. Se voglio andare da un punto A a un punto B, devo prima essere consapevole del fatto che mi trovo al punto A. Se mi nascondo a me stesso (se mento su chi sono e su dove mi trovo nel percorso della mia vita) non sarò mai in grado di fare passi in avanti. L'accettazione non è passività, è il seme del cambiamento, perché non possiamo crescere oltre una soglia di cui stiamo negando perfino l'esistenza. La teoria paradossale del cambiamento recita: «Il cambiamento avviene nel momento in cui un individuo diviene ciò che è, non quando cerca di diventare ciò che non è [...] Prima di individuare tutte le possibili alternative, è necessario avere la piena consapevolezza di chi siamo».[54]

È il momento di citare nuovamente Carl Jung: «Tutto ciò che ci irrita negli altri può condurci alla comprensione di noi stessi». Accettandoci, evitiamo allo stesso tempo un pericoloso interruttore della rabbia: l'effetto

specchio. Si sente dire spesso che i tratti caratteriali che ci infastidiscono negli altri sono gli stessi che possediamo noi. Non è del tutto vero. La vera ragione per cui siamo capaci di percepire certi difetti nelle altre persone può derivare effettivamente dal fatto che li riconosciamo anche dentro noi stessi, ma osservarli e derivarne un fastidio sono due fenomeni completamente diversi. La nostra osservazione intellettiva assume un carico emotivo solo nel momento in cui non abbiamo accettato quel difetto in noi. Se accettiamo una nostra mancanza, vederla in un'altra persona genererà empatia, perché sappiamo esattamente cosa sta provando. Possiamo quindi osservare attraverso le lenti dell'amore e della gentilezza e aiutarla a sviluppare una maggiore consapevolezza di sé.

A quel punto, quando avrà capito che le nostre motivazioni sono genuine e basate sull'affetto, la conversazione sarà completamente diversa da quella che avremmo avuto se fosse stato l'ego a fare da padrone, perché in quel caso le nostre parole sarebbero state percepite come un attacco, non come un atto di gentilezza. Ogni ramanzina che trae origine dalla rabbia o dal risentimento non verrà mai offerta o ricevuta come gesto amorevole. Salomone, nei Proverbi, ha scritto: «Come nell'acqua un volto riflette un volto, così il cuore dell'uomo si riflette nell'altro».[55]

Tappare la falla dell'energia

La qualità della nostra vita dipende da quella delle nostre scelte. Questo è vero, ma è anche *sufficiente*? Molti di noi si aggirano per il mondo colpiti e martoriati da traumi, tragedie, infanzie e relazioni violente, o da persone malvagie o malate che hanno attraversato il nostro cammino e ci hanno calpestato. Cosa possiamo fare per intervenire su quel ritornello che risuona nel profondo dei nostri pensieri, quel messaggio che ci scorre nelle vene e che recita «non valgo niente»?

Come abbiamo stabilito nel Capitolo 8, la prospettiva ci fornisce l'abilità naturale di inquadrare un trauma all'interno di un contesto di significati prima che possa fondersi con la nostra identità e diventi parte di una storia autosufficiente che ci definisce. Eppure, quando il trauma si verifica durante gli anni della nostra formazione, è difficile liberarsene perché la storia in questione è incredibilmente pervasiva e potente (in quel momento è l'unica

narrazione che conosciamo). Per fare un passo avanti dobbiamo affrontare noi stessi, e per amarci e accettarci dobbiamo necessariamente affrontare il nostro passato.

13
Traumi, tragedie e cause scatenanti

Quando ci sentiamo impotenti di fronte a un orizzonte sconosciuto, sviluppiamo una forma di rabbia che alimenta l'illusione del controllo, anche se quella rabbia è in realtà diretta contro di noi. Avete mai sentito la frase: «Non c'è niente di peggio che non sapere»? Perfino le notizie più dannose e dolorose sono accolte meglio del dubbio e dell'incertezza. Non è molto diverso quando si genera la dinamica per cui *il mondo mi fa del male in modi che non sono in grado di controllare, ma se mi faccio male da solo avrò il controllo almeno sul mio dolore*. Siamo effettivamente capaci di farci del male da soli (e anche di autodistruggerci, se necessario), solamente per sentirci in grado di controllare quella sofferenza. Facendo ciò, abbiamo rimosso la minaccia maggiore: il debilitante e spietato dolore inferto dalla paura. Abbiamo reso il dolore prevedibile e conoscibile. I sensi di colpa («Ho fatto del male a un'altra persona, ho sbagliato») e la vergogna («Sono una persona pessima, non valgo nulla») intensificano la tendenza all'autolesionismo perché interviene il desiderio di punirci, di esercitare la giustizia, di correggere un torto.

Questo approccio profondamente fallace alla gestione del dolore porta a una svolta ancora più crudele, in quanto la paura di un dolore incontrollabile viene eclissata dal dolore di non provare assolutamente nulla. Quando tentiamo di eludere il dolore connaturato nella vita diveniamo insensibili alla vita stessa, e la vera tragedia non è che abbiamo perso la strada maestra, ma che non ci interessa più che esista.

Il potere della decisione

Quale che sia la situazione, quali che siano le avversità (abbandono, umiliazione, solitudine), nel momento in cui riusciamo a capire che la rabbia è in realtà una scelta, possiamo cominciare a tappare la falla nella nostra autostima. Anche quando molte persone ci hanno trattato male, magari perfino in modo violento, e possono quindi essere ritenute senza dubbio responsabili dei nostri conseguenti comportamenti autodistruttivi, ebbene, scaricare la colpa sugli altri non ci farà fare passi avanti nell'esistenza. Non ci renderà minimamente più felici o più appagati. Assumerci le nostre responsabilità, invece, lo farà. Non si tratta di rimandare la decisione o agire immediatamente. In ogni singolo momento di ogni giorno stiamo scegliendo se aggrapparci al risentimento o lasciarcelo alle spalle.

La qualità della nostra vita è direttamente proporzionale alla quantità di responsabilità che accettiamo volontariamente su quanto siamo in grado di controllare. Vivere in modo responsabile significa massimizzare quel controllo. In ogni istante, chiunque di voi ha voce in capitolo su quanto accade e fa delle scelte. Ci sono momenti magici in cui smetti di ripetere l'inutile mantra: «Come ho fatto a cacciarmi in questa situazione?» oppure: «Non riesco a fare diversamente» e ti apri a una nuova possibilità: «C'è qualcosa, in ciò che posso controllare, che può aiutarmi a valorizzarmi e a ricordarmi che sono una persona valida e degna di rispetto?»

Il dono dell'accettazione

L'accettazione totale implica il riconoscimento che alcuni dei calvari più dolorosi che possono capitarci nella vita vanno al di là della nostra conoscenza, figuriamoci della comprensione. Una volta giunti a tale conclusione, per l'ego sarà impossibile portare avanti la sua narrazione distruttiva. L'ego esige di sapere il *perché*. Se accettiamo, o addirittura accogliamo a braccia aperte l'ignoto (ovvero il fatto che sebbene non possiamo capire il *perché*, sappiamo che il *perché* è orientato verso il bene supremo dell'anima), saremo liberi. Se permettiamo all'ego di avere la meglio, questi s'impossesserà della nostra visione del mondo, dirotterà i nostri valori e distorcerà le nostre convinzioni, nel futile tentativo di trasformare l'ignoto in un universo conosciuto.

È normale e naturale (oltre a essere salutare e terapeutico) analizzare le nostre esperienze in cerca di un significato e di una prospettiva. Però, quando il tentativo fallisce (e non importa in quale misura), non possiamo inventarci una ragione dal nulla, perché quella ragione risulterà falsa e la conseguente bugia metterà sotto scacco la nostra vita nella sua totalità. A ben vedere, tutto ciò che succede è una risposta a un trauma. Osserviamo le dinamiche psicologiche attinenti a questa osservazione.

Da un punto di vista statistico, ci sono elevate probabilità che una donna che mostra un atteggiamento promiscuo oppure che si dedica al sesso occasionale e sfrenato o alla prostituzione sia stata vittima di abusi sessuali (di maggiore o minore entità) durante l'infanzia (più dell'85 per cento delle prostitute è stato sottoposto ad abusi in tenera età). Per trovare un senso a quelle esperienze e riconciliarsi con la realtà, la donna del nostro esempio si sentirà costretta (spesso inconsciamente) a minimizzare la portata di quell'evento, e così tenderà a sminuire il valore e la sacralità dei rapporti sessuali per rendere meno doloroso ciò che ha dovuto subire. Per dirla in termini semplici: il valore della parte di lei che è stata danneggiata o che le è stata sottratta verrà ridimensionato (sebbene inutile, l'ego tenta anche di diluire i sentimenti associati di vulnerabilità e impotenza sperimentando la riespressione del trauma più e più volte, ma con lei al comando).

Svalutare l'intimità fino a renderla insignificante rinforzerà la sua convinzione che questa abbia poca importanza; o magari deciderà che è lei stessa a non avere alcun valore, il che fornirà comunque il sottotesto necessario. Che problema c'è a danneggiare qualcosa che è totalmente privo di valore? Se tale sarà la sua conclusione, seguirà una catena di comportamenti autodistruttivi che confermeranno a loro volta la tesi iniziale, secondo la quale lei non vale niente, non merita spreco di energie né attenzioni né protezione. Di certo è da considerarsi giusto ed equo, in un mondo in cui una persona che non vale niente viene maltrattata. Che male c'è?

Gettare la spazzatura in un bidone è totalmente sensato. Ovviamente, grazie a questo senso di vergogna male indirizzato, la donna può trarre la conclusione che la colpa sia sua, e in quel caso sarebbe lei a infliggere la pena a se stessa. Questo è un compromesso che all'ego sta benissimo (tra parentesi, questo fenomeno non è molto diverso dalla consolazione passeggera che ad alcuni capita di provare quando vengono a sapere che la vittima di un incidente d'auto ha in qualche modo contribuito alla propria

sorte: aveva bevuto, era persona irresponsabile... un pensiero del genere ci risulta sensato, non si tratta della vittima innocente di un destino crudele, perché «se l'è cercata»). Lo spirito sa che la giustizia assoluta risiede in un universo al di là del nostro orizzonte finito, ma l'ego insiste nel trovare connessioni e trarre conclusioni per spiegare l'inspiegabile, nonché per rimuovere una macchia di vergogna che in realtà non esiste.

Non c'è sempre un perché alla portata della nostra limitata prospettiva. Non appena saremo in grado di accettarlo, non vivremo più sotto il dominio di una personalità creata con l'unico scopo di trovare un senso nell'ignoto. Ci muoveremo quindi verso la verità e verso la vita.

14
Non è mai troppo tardi per avere un’infanzia felice

Anche in individui che cercano in tutti i modi di essere brave persone e di fare del bene, è possibile ritrovare falle nell’autostima dovute a traumi infantili. Prima di iniziare a dare la colpa a qualcuno, è importante ricordare che un bambino i cui genitori fanno tutto nel migliore dei modi (teoricamente) potrebbe comunque arrivare all’età adulta con un’autostima imperfetta. L’autostima può essere minata da dinamiche scolastiche, fattori sociali o motivi di salute; nessuno di questi «interruttori», però, sarà mai intrinsecamente deleterio quanto il crescere in un ambiente familiare in cui sono i genitori stessi ad avere bassa autostima (e per riscontrarlo non serve che abbiano subito abusi e violenze).

I figli cresciuti in un ambiente affettuoso possono anch’essi incorrere in sofferenze emotive quando un genitore diviene insolitamente iperprotettivo. In tal caso, s’instaura un clima di timore e disagio che investe ogni aspetto ignoto o imprevedibile della vita e instaura nei bambini uno stato di costante allerta e paura (e la paura, come sappiamo, è la madre della rabbia). I bambini che crescono in questo clima diventano adulti fragili sotto l’aspetto emotivo, timorosi del rifiuto e privi di fiducia in loro stessi. Per quanto nasca da buone intenzioni, il comportamento iperprotettivo è indicativo di una mancanza di autostima da parte dei genitori, alla base della quale può esserci una delle seguenti dinamiche inconsce: a) non sopportano l’idea che il figlio possa soffrire o vivere nella paura (che è una proiezione delle loro paure e insicurezze); b) hanno paura che il figlio non li ami o si arrabbi con loro qualora decidessero di imporre maggiore disciplina; c) vogliono che il figlio sia loro amico e non si sentono a loro

agio a esercitare un'autorità appropriata e responsabile; d) vogliono che il figlio rimanga dipendente da loro in modo tale che, sentendosi utili e/o nel pieno controllo della sua vita, riescano a tappare le loro falle emotive.[56]

A dispetto di quanto detto fin qui, uno degli impatti più gravosi sull'autostima dell'adulto resta comunque quello di un'infanzia deprivata di dimostrazioni di affetto oppure attraversata da traumi sostanziali. Agli occhi di esseri egocentrici quali sono i bambini, risulta facile trovare nei loro fallimenti la ragione del comportamento dei genitori. Quale bambino di sette anni avrebbe la lucidità di pensare: *Diamine, papà ha perso un cliente importante al lavoro quindi sta sfogando la sua frustrazione su di me; ma non fa niente, so bene che non ce l'ha con me, ha solo avuto una giornata difficile*? Quando un genitore si arrabbia col figlio, quest'ultimo trarrà la naturale conclusione che c'è qualcosa di sbagliato dentro di lui. E in quel momento arriva la vergogna. Tradurrà la rabbia del padre o della madre in «non sono degno del suo amore», un pensiero che a stretto giro si trasformerà in «non sono degno di essere amato». Ora, se un bambino è capace di trarre conclusioni simili pur avendo a che fare con genitori affettuosi (e capita non di rado), immaginate quanto sarà facile trarle per uno che vive in un ambiente familiare ostile.

Se non abbiamo ricevuto amore dai nostri genitori quando eravamo bambini, o non ci siamo mai sentiti nel pieno controllo della nostra vita a causa di un trauma o dell'instabilità domestica, rischiamo di passare inutilmente il resto della nostra esistenza afflitti dal bisogno di amore e accettazione. Tutto ciò che facciamo è sempre volto a quell'obiettivo, ma tale obiettivo in realtà non esiste, perché è impossibile aggiustare qualcosa che non è rotto. Siamo già integri, e lo siamo sempre stati.

L'amore che i genitori riversano sui figli è determinato dai loro limiti, non da quelli dei bambini. Quando siamo piccoli, non ci viene mai in mente che quei comportamenti non hanno nulla a che fare con noi. Se una madre è capace di amare, amerà tutti i suoi figli, anche quello che finisse per uccidere qualcuno. Se invece non ne è in grado, perfino un bambino innocente e ben educato diventerà oggetto della sua ostilità, in quanto è lei a non essere capace di donare. Da adulti, può capitare di trovare ancora difficoltà a capire che il nostro valore è svincolato dalla percezione che ne hanno i nostri genitori. Ricordate sempre che l'equazione per cui *il modo in cui vengo trattato è un riflesso del mio valore di persona* è generata

dall’ego. Le cose non stanno così. Non siamo «inferiori» solo perché qualcun altro non è capace di amarci.

Se vedessimo una persona sulla sedia a rotelle, non proveremmo mai rabbia nei suoi confronti perché non è capace di alzarsi e camminare, e con le persone emotivamente disabili si può fare lo stesso discorso. Ha senso avercela con un genitore perché non è capace di darci qualcosa che non possiede? È giusto coltivare la rabbia perché nostro padre (o nostra madre) non è stato (o non è ancora) in grado di amarci? Generalmente gli individui amano, ma quando non hanno amore da dare, non possono farlo, non ci riescono; e questo avviene a prescindere da quanto il loro spirito si strugga per fare diversamente (certo, chiunque subisca tutto ciò proverà dolore, ma non è costretto a entrare nel vortice della sofferenza; la vittima ha gli strumenti per tirarsene fuori, mentre il dolore di un genitore che capisce di non essere in grado di amare il proprio figlio può essere intollerabile). Come abbiamo detto nel Capitolo 4, il modo in cui veniamo trattati (anche quando si parla di genitori) offre un punto di osservazione sui sentimenti e sull’autostima altrui (o sulla loro mancanza), ma non dice necessariamente qualcosa su di noi. La domanda che dobbiamo porci è: *Che tipo di persona sarei oggi se, da bambino, fossi stato trattato in modo diverso?* Ebbene, la realtà è che siete *già* quel tipo di persona.

Doppio smacco

I problemi relazionali con i nostri genitori influenzano spesso il nostro rapporto con Dio per due motivi correlati tra loro. In primo luogo, un cattivo rapporto (ma definiamolo semplicemente «complicato») con un genitore (o con entrambi) ferisce spesso l’autostima del bambino, il quale, in questo caso, avrà difficoltà a provare e ad accettare l’amore che Dio nutre nei suoi confronti; inevitabilmente, le scelte che compirà intrappoleranno l’ego in misura sempre maggiore e spingeranno Dio sempre più lontano dalla sua vita. In secondo luogo, il genitore è la prima figura autoritaria nella vita di un bambino, ne consegue che a un figlio maltrattato dal padre o dalla madre (o da una figura autoritaria equivalente) risulterà più difficile accettare un’autorità suprema come quella di Dio. Figuriamoci fidarsi di essa.

I Dieci Comandamenti sono divisi in due categorie: i primi cinque sono i comandamenti dell'uomo verso Dio, i secondi quelli dall'uomo verso l'uomo. È significativo che il quinto comandamento («Onora il padre e la madre») sia inserito nella categoria uomo-Dio, e ciò è dovuto al fatto che non ci sarà facile amare e sentirci amati dal Creatore dell'universo se coltiveremo sentimenti di rabbia verso i nostri genitori. A vari livelli, la relazione tra figli e genitori simbolizza e spesso determina la relazione con Dio. Onorandoli (o quanto meno non odiandoli e capendo che anche loro hanno debolezze, difetti e sofferenze connaturate), coltiviamo il nostro apprezzamento e la nostra comprensione del loro amore (o del loro desiderio di amarci) nonostante i loro limiti. Una simile consapevolezza migliora il nostro rapporto con Dio perché ci aiuta a capire che non ci sono limiti all'amore infinito e incondizionato che nutre nei nostri confronti.

Una persona emotivamente sana non può avere sostanziali problemi di rabbia irrisolta verso i genitori. È altamente improbabile che una persona sia in grado di godere di relazioni di segno «positivo» (per non parlare di quelle profonde e significative) finché quel tipo di rabbia è in circolo nel suo sistema. Chiunque provi ira nei confronti del padre o della madre deve dare la massima priorità alla risoluzione del conflitto, oppure, meglio ancora, deve reinquadrare questi sentimenti negativi e trasformarli in positivi.

Ridefinire il passato

Un cambiamento della prospettiva ci permette di distruggere la nostra percezione del passato e di ridefinirlo, alterando in maniera permanente il modo in cui vediamo noi stessi e il nostro mondo. Richiamare quel contesto alimenta il senso del tutto, e ridefinire il passato inquadrandolo in un contesto diverso ci permette di modificarne il significato all'istante e in modo automatico. Prendiamo un esempio dalla vita di tutti i giorni. Quante volte vi siete accorti che il finale è in grado di rendere grande o di distruggere un libro? Avete notato che a volte ci piace di meno proprio perché abbiamo trovato brutta la conclusione? Non capita di rado. Magari mentre lo leggiamo ci piace, ma il finale cambia totalmente la percezione di quello che abbiamo letto. È vero anche il contrario, ovviamente: un finale

azzeccato e inaspettato getta nuova luce su tutta la storia: nella nostra mente riaffiorano immagini precedenti cui avevamo dato un certo senso, ma ecco che ora assumono un altro significato. È cambiato tutto.

Ci risulta difficile afferrare il concetto che la realtà non sia lineare e che un cambiamento di prospettiva possa generare cambiamenti retroattivi nel nostro atteggiamento, nei nostri sentimenti e nei nostri pensieri. Eppure basta immaginare una signora anziana che, dopo aver creduto di essere stata felicemente sposata per sessant'anni, si sente dire sul letto di morte che il marito, recentemente scomparso, non l'ha mai amata, che i genitori di lei avevano pagato dieci milioni di dollari perché lui accettasse di sposarla e che, per di più, aveva una doppia vita e un'altra moglie in una città diversa. Possiamo dire che questa donna ha vissuto una vita felice e che sono stati difficili solamente gli ultimi trenta secondi? Sono forse scomparsi tutti i compleanni, gli anniversari, le passeggiate, i discorsi, le risate e i ricordi delle meravigliose vacanze trascorse insieme? No. Sono lì nella sua memoria, ma sono cambiati. Il suo passato si è trasfigurato. Se dopo tutte queste rivelazioni qualcuno le chiedesse: «Com'è stata la tua vita?», lei che cosa risponderebbe? Potrebbe rispondere a cuor leggero che è stata meravigliosa? È più probabile che direbbe: «Terribile, triste e straziante». I personaggi e gli eventi sono immutati nel tempo, ma possiamo comunque vedere come l'«ora» abbia un impatto su ciò che è stato.

Ciò non significa che dovremmo convincerci che il passato non ha significato, bensì che sarebbe opportuno concederci la possibilità che il significato che abbiamo assegnato agli eventi non sia autentico, e che le conclusioni che abbiamo tratto da un trauma o da una relazione disfunzionale possano essere errate. Non dobbiamo odiare noi stessi solamente perché esiste qualcuno che ci odia, né dobbiamo farci del male perché qualcun altro ce ne ha fatto. E, in ultimo, non siamo impossibili da amare solo perché c'è qualcuno che non è in grado di farlo.

Un investimento che genera profitti

Una ricerca scientifica dimostra che il perdono non si limita a ristabilire sentimenti positivi nei confronti del colpevole, ma che «può anche avere effetti che vanno oltre la relazione con chi ha commesso la trasgressione,

andando a incrementare l'orientamento sociale generale».[57] In altre parole, quando perdoniamo qualcuno che ci ha fatto del male, anche tutte le altre relazioni sembrano beneficiarne. È vero anche il contrario, però: la rabbia irrisolta derivante da una relazione rovinata tende a influenzare negativamente le altre.

Si tratta di una meccanica connaturata all'essere umano che ci rende inclini a legarci alle esperienze dolorose (sia dal punto di vista psicologico sia da quello fisico) in modo tale da insegnarci a evitare che si ripetano. Finché non impariamo a riconoscerle, rimangono parte di noi. Pensate agli episodi della vostra vita che vi rifiutate di lasciarvi alle spalle e metteteli a confronto con quelli che avete ormai accettato. Il cervello elabora percorsi specifici per avvertirvi di una potenziale minaccia, e la connessione rimane attiva finché l'emozione corrispondente non viene elaborata a dovere.[58] Più ci fermiamo a rimuginare e a conferire potere ai torti subiti o compiuti, più andiamo a stimolare la rete neurale e ci condizioniamo a diventare irascibili e rancorosi nei confronti di chiunque. Quando coviamo la rabbia, siamo proprio noi a soffrire, sia dal punto di vista fisico sia da quello emotivo e spirituale. Ogni volta che un individuo genera pensieri legati all'ira o evoca ricordi legati a insulti o rancori, il feedback biologico evidenzia un immediato incremento dei livelli di stress. Di contro, i sentimenti legati al perdono li abbassano all'istante, producendo un'ampia gamma di cambiamenti chimici e neuromuscolari.

I benefici fisici ed emotivi del perdono sono ben documentati. Il perdono è direttamente connesso alla diminuzione dell'ansia, dello stress e dell'ostilità, attenua i sintomi della depressione e diminuisce il rischio dell'abuso di alcol e sostanze stupefacenti.[59] Altre ricerche in merito hanno indicato i suoi effetti positivi su cinque fattori di salute: sintomi fisici, utilizzo di farmaci, qualità del sonno, affaticamento cronico e disturbi somatici.[60]

Dare e amare

Chi sa donare è capace di amare ancora di più la persona cui sta donando. Piantando il seme dell'amore, quest'ultimo non potrà che crescere. Pensate al bambino, che è principalmente una spugna di affetto, e al genitore, che ha

generalmente il ruolo di donare: quale dei due ama di più? Alcuni bambini non vedono l'ora di uscire di casa, mentre i genitori restano lì a preoccuparsi del loro benessere. Ogni emozione positiva sboccia dal principio del dono e fluisce da noi verso il prossimo, mentre ogni emozione negativa ruota intorno al prendere qualcosa dagli altri.

Diversi studi dimostrano che siamo più inclini a disprezzare qualcuno dopo avergli fatto del male, proprio perché a livello inconscio siamo portati a distanziarci emotivamente per ridurre la *dissonanza cognitiva*. Il conflitto interno che si genera sostiene: *Perché ho fatto questa cosa a questa persona*? È ovvio che la giustificazione debba diventare: *Perché mi sta antipatico e/o se lo merita!* In caso contrario, saremmo costretti a prendere in considerazione l'idea che non siamo brave persone o che siamo capaci di agire ingiustamente. Questo principio funziona anche al contrario. Le persone cui abbiamo dedicato un gesto gentile ci piacciono più di quanto non ci piacessero prima di farlo. Eccovi, in proposito, uno stralcio dall'autobiografia di Benjamin Franklin:

> *Entrai ne' pubblici affari l'anno 1736, coll'essere eletto segretario nell'Assemblea generale. La scelta in quest'anno non incontrò opposizione: ma nel seguente, quando fui di nuovo proposto (la carica era annuale, come quella dei membri), mi fu fatto contro un lungo discorso, da uno che voleva favorire un altro candidato. Fui nondimeno scelto io; cosa che mi andò molto a' versi, giacché oltre allo stipendio della carica, m'era offerta la migliore opportunità per guadagnarmi l'animo dei membri dell'Assemblea, e di avere così assicurata la stampa delle discussioni, delle leggi, della carta monetata, ed altrettali incombenze per il pubblico, le quali tutte assieme dovevanmi portare un utile considerevole.*
>
> *M'era pertanto non poco dispiaciuta quell'opposizione statami fatta da uno dei membri; segnatamente che questi era un ricco signore, assai culto e perspicace, tale insomma che avrebbe potuto diventare, come diventò, autorevolissimo nell'Assemblea. Tuttavolta non presi a fargli alcuna servile dimostrazione di rispetto, per guadagnarmelo; ma dopo un certo tempo immaginai quest'altro metodo. Avendo saputo ch'egli aveva nella sua libreria un volume assai raro e curioso; gli scrissi esprimendogli il desiderio di poterlo leggere, e che mi avrebbe fatta cortesia grande a prestarmelo per pochi giorni. Me lo mandò senza*

indugio; e io in capo a una settimana glielo restituii, con altro biglietto, nel quale vivamente lo ringraziava del favore. Quando la prima volta c'incontrammo dopo ciò nella Camera, egli mi volse la parola (il che prima non aveva mai fatto), e con manifesta urbanità; né dopo d'allora gli si presentò mai occasione di potermi esser utile, che non l'afferrasse; di modo che divenimmo intimi amici, e la nostra amicizia continuò fino alla sua morte. Questo è un altro esempio della verità di certa massima antica, da me imparata non so più dove; la quale è la seguente: «Colui che una volta ti usò cortesia, sarà più disposto a usartene altre, che non sia quegli che fu da te stesso favorito».

Questo fatto dimostra, quanto sia meglio di prudentemente far vista di aver dimenticato un torto, che di risentirsene, farne vendetta, e creare una lunga inimicizia.[61]

Nel Capitolo 23, analizzeremo un fenomeno affascinante chiamato *ipotesi del feedback facciale*, secondo cui un'espressione o un comportamento incongrui costringono il subconscio a ricalibrare i nostri sentimenti e le nostre convinzioni per riconciliarsi con se stesso. Non solo è una dinamica efficace sul momento, ma aiuta anche a mitigare l'ostilità o lo sdegno nei confronti dell'altro. Funziona particolarmente bene con persone più vicine a noi, quelle con cui tendiamo ad avere comportamenti passivo-aggressivi. È un metodo potente per sradicare la nostra rabbia latente.

L'utilità del perdono ci risulterà ovvia a prescindere dallo stato della relazione con l'altra persona, anche se non abbiamo intenzione di avere nulla a che fare con lei, in quanto ci permette di lasciarci il passato alle spalle e facilitare il futuro. Perfino nei casi in cui la persona in questione non sia più in vita, possiamo sciogliere i nodi rimasti facendo qualcosa in sua memoria (una donazione benefica, un atto gentile, piantare un albero, portare fiori sulla tomba); insomma, compiere un'azione, qualsiasi azione, capace di rafforzare il nostro desiderio di andare oltre.

Arriva sempre il momento in cui dobbiamo chiederci: *Quanto tempo e quante energie mi servono per alimentare le fiamme della rabbia, e quanta parte della mia vita dedicherò a continuare a farlo?* Anche in caso di torti gravi e significativi, perdonare non significa negare la realtà del dolore, dimenticare che sia mai accaduto o sollevare il responsabile dalle sue colpe; significa non permettere a questa persona di distruggere il nostro potenziale,

impedirle di infliggerci danni ulteriori. Nella sua essenza, il perdono è la scelta di dismettere i panni della vittima.

15
Le mie scuse, per favore

La maggior parte dei nostri problemi di rabbia deriva dalla reticenza ad affrontare qualcosa che ci hanno fatto (e il relativo dolore che genera ira) o qualcosa che abbiamo fatto noi ad altri (cosa che genera colpa o vergogna, sentimenti di cui la rabbia è un risvolto). Se non agiamo in modo responsabile sul momento, «riparando il danno», ci ritroveremo una falla sempre aperta nell'autostima.

Il perdono comincia a casa

Avete mai notato che, quando siete arrabbiati con voi stessi, siete maggiormente inclini a dare colpi agli oggetti o a rovesciarli? Questi comportamenti sono il nostro tentativo inconscio di vendicarci di noi stessi per via di una decisione di cui ci siamo pentiti. Il senso di colpa, che è una forza negativa, ci grava sulle spalle costringendoci a intraprendere inconsce azioni autolesionistiche. Come sostiene la ricerca scientifica (nonché il semplice buon senso), esso è in grado di nutrire tendenze autodistruttive e instillarci il desiderio di soffrire o essere puniti.[62]

Dobbiamo essere capaci di perdonarci per i danni che abbiamo causato ad altri *ma anche* per quelli causati a noi stessi. Prendersi le proprie responsabilità non significa ricercare la perfezione: è semplicemente ciò che facciamo quando scopriamo di aver vacillato, nonché il modo corretto per rimetterci in piedi e correggere il tiro quando capiamo di avere sbagliato. Essere in grado di perdonarsi invece che fustigarsi aumenta la nostra capacità di responsabilizzazione, che a sua volta ci consente di riprendere

l’autocontrollo e intraprendere un percorso correttivo.[63] Alcuni ricercatori, servendosi di un macchinario per la risonanza magnetica, hanno mostrato i fondamenti neurobiologici per cui la compassione verso noi stessi ci aiuta ad autoregolamentarci. Quando mostriamo calore umano e compassione verso noi stessi, stimoliamo una risposta *neuroaffettiva* simile a quella che si genera quando quel calore umano viene da un’altra persona che ci incoraggia e ci supporta.[64] Tale risposta ci aiuta a sentirci amati e sostenuti, ci rende consapevoli del fatto che meritiamo di meglio e ci infonde la volontà di investire nella cura di noi stessi e nel nostro benessere di lungo periodo.[65] Inoltre, più saremo capaci di perdonarci per i nostri limiti e le nostre mancanze (quando siamo delusi da noi stessi) e maggiore sarà la nostra abilità di perdonare gli altri quando sentiremo che ci hanno deluso.

La colpa («Ho fatto del male a un’altra persona, ho sbagliato») e la vergogna («Sono una persona cattiva, sono un essere umano peggiore *a causa* delle mie azioni») sono inutili a meno che non generino l’impulso a reagire, nel qual caso ciò che proviamo davvero è rimorso. Non possiamo razionalizzare o scacciare a parole il senso di colpa, possiamo però trasformare i sentimenti negativi in emozioni positive trasformando la colpa in rimorso e il rimorso in azione.

In primo luogo, dobbiamo convincerci nel profondo che non vogliamo più commettere lo stesso errore. Se è avvenuto *una tantum*, questo potrebbe bastare. Se invece il nostro è un comportamento negativo ricorrente, allora dobbiamo mettergli un freno. Se non siamo in grado di farlo subito, dobbiamo elaborare un piano per eliminarlo nel lungo periodo e attenerci a quel piano. È necessario elaborare dei deterrenti che ci aiutino nell’impresa. In tal modo, la nostra diventerà una netta dichiarazione di intenti verso noi stessi e verso gli altri: *Sono cambiato, e farò tutto ciò che posso per assicurarmi che il nuovo me stesso sia migliore e prosperi*. Infine, dobbiamo correggere i nostri errori nel miglior modo possibile (si veda il paragrafo seguente).

L’ego predilige la sofferenza che gli è già familiare, così che tendiamo a ritrarci nel santuario delle nostre ferite autoinflitte. Ma la genesi della crescita (ovvero la chiave per sbloccarci) comincia nel momento stesso in cui osserviamo noi stessi non con sguardo di condanna, biasimo e giudizio, ma con amore, compassione e pazienza. A quel punto scopriremo che non è vero che siamo persone malvagie: siamo feriti da quello che ci è stato fatto

e da quello che ci siamo fatti da soli. Abbiamo fatto del male e l'abbiamo subito.

Chi si tiene stretto il suo senso di colpa non sta compiendo un'azione nobile, si sta semplicemente comportando da egoista. Coltivare la propria disperazione è il picco massimo di irresponsabilità, che supera di molto qualsiasi atto possa averci portato al senso di colpa. Queste persone si crogiolano nel comodo torpore dell'autocommiserazione (una droga sempre a portata di mano, virtualmente illimitata) per evitare di affrontare il dolore che pervade loro, le loro azioni e la loro vita. Stabiliscono di essere miserabili, talmente rovinati, malmessi e devastati che non ci sono più possibilità di redenzione o di guarigione. Questa tattica di trovare giustificazioni inconsce guidate dall'ego scagiona in maniera molto furba le persone in questione dalle loro responsabilità, perché le convince di non avere diritto alla felicità. A quel punto, riescono a evitare il dolore dell'assunzione di responsabilità e il fardello dei loro doveri.

Raddrizzare la situazione

Tanto il perdonare quanto il chiedere scusa sono in grado di darci un assaggio della libertà emotiva, ed è questo il motivo per cui di solito subito dopo ci sentiamo bene. Solo quando siamo liberi diventiamo capaci di donare, e questo semplice atto favorisce la nostra indipendenza e rafforza il nostro sistema immunitario emotivo. Eppure, prima di tentare di conquistare il perdono verso noi stessi, dobbiamo muoverci con la massima cautela. Quando abbiamo palesemente violato la fiducia, il rispetto e i diritti di un'altra persona, la strada per il perdono risiede nel *ripristinare l'equilibrio* della relazione, sia essa una relazione lavorativa o personale. Con l'equilibrio ritroveremo il senso di giustizia, e con la giustizia il perdono. Seguite questo protocollo in sei fasi al meglio delle vostre possibilità allo scopo di riportare la pace nelle vostre relazioni e in voi stessi.

Fase 1: umiltà e rispetto

Se ci rapportiamo alla situazione senza la più *totale umiltà*, è improbabile che otterremo il perdono che cerchiamo. Dobbiamo necessariamente eliminare il nostro ego. Questo momento non ha *nulla a che fare con noi*, ma deve andare a beneficio dell'altra persona. Ciò implica lo sforzo di evitare litigi, urla, puntualizzazioni o di presentarsi nell'ufficio di qualcuno pretendendo che ascolti la nostra versione dei fatti. Dovremmo invece chiedere il permesso prima di parlare, se possibile anche *prima* di cominciare la conversazione (magari con un messaggio scritto o tramite un intermediario) nel caso in cui la relazione sia pesantemente compromessa. Affrontare la nostra controparte con estrema deferenza e rispetto è un prerequisito essenziale di tutto il processo. Il permesso va chiesto prima di intraprendere qualsiasi iniziativa. Se l'altra persona non vuole parlare con noi, dobbiamo togliere subito il disturbo; potremo riprovarci un'altra volta (e se siamo andati semplicemente a farci urlare in faccia, va bene lo stesso). Quando siamo prigionieri della rabbia, facciamo spesso l'opposto e diciamo cose come: «Ho preso la macchina per venire fin qui, quindi adesso parliamo eccome. Ho detto che mi dispiace! Che altro vuoi ancora?» Questo comportamento non fa che buttare benzina sul fuoco, perché mostriamo ulteriore mancanza di rispetto. La realtà è che non c'è *quasi* bisogno di dire nulla, fintanto che l'altra persona vede che stiamo facendo tutto il possibile per sistemare le cose. In una situazione in cui non voglia rivolgerci la parola o non sia in contatto con noi da qualche tempo, potremmo trovarci a dover riaccendere forzosamente la relazione e metterci grandissimo impegno, ad esempio prendendo un aereo, lasciandogli una lettera sulla soglia di casa e andandocene senza nemmeno parlarle. Se riusciremo a fare un investimento (emotivo, finanziario o di altro tipo) e mostrare che ci stiamo davvero sforzando, rimetteremo le cose sul binario giusto anche nel caso in cui non riscontrassimo un successo immediato.

Fase 2: assumersi la responsabilità

È importante che ci prendiamo la piena responsabilità delle nostre azioni. Non dobbiamo scaricare la colpa o inventare scuse, perché in questo modo non faremmo che esasperare la situazione. Non dovremmo mai usare espressioni quali: «Ho perso così tanto la pazienza perché *noi*...» oppure: «Non credevo fosse così grave...» È fondamentale evitare di incolpare

l’altro per le nostre azioni e per le sue, così come non bisogna mai minimizzare il nostro ruolo nella vicenda.

Fase 3: scusarsi sinceramente

Alle volte dimentichiamo di pronunciare le parole *mi dispiace*. Sebbene raramente queste due parole, da sole, possano bastare, sono necessarie per ottenere il perdono. È però ancora più importante riconoscere che le nostre azioni hanno danneggiato l’altra persona: *Mi spiace, so di averti fatto del male*. Dobbiamo assicurarci che la nostra sincerità venga percepita. Una richiesta di scuse insincera non sarà creduta, e non verremo perdonati. Se non siamo davvero dispiaciuti e non proviamo rimorso, rischiamo di replicare i comportamenti che ci hanno portato fino a quel punto e di infliggere all’altra persona ulteriori sofferenze, nel qual caso potrebbe essere ora di riesaminare l’intero rapporto e noi stessi.

Fase 4: essere disposti ad accettare le conseguenze (e anche a offrirsi di subirle)

Fare il discorso che ci siamo preparati è una cosa, ma se l’altra persona ha l’impressione che siamo lì soltanto per uscirne con la faccia pulita la situazione può farsi antipatica. Fate in modo che si capisca che siete disposti ad accettare tutte le conseguenze delle vostre azioni. Metterci nelle mani di qualcuno cui abbiamo fatto del male e renderci disponibili a rispondere della nostra condotta e di quello che ne consegue aiuterà a placare la sensazione di vulnerabilità e insicurezza dell’altra persona. Il nostro atto iniziale, quello per cui stiamo chiedendo perdono, ha fatto mancare il terreno emotivo sotto i piedi dell’interlocutore. Il nostro atteggiamento ha violato la sua fiducia, che è il fondamento di ogni relazione. Farlo sentire al comando del vostro destino e della relazione nel suo complesso lo aiuterà a ricostruire una sensazione di sicurezza e gli restituirà, in un certo senso, il potere che gli avete tolto.

Possiamo iniziare dicendo qualcosa come: «So di avere sbagliato. Hai il diritto di essere arrabbiato con me. Sono disposto ad accettare tutte le

conseguenze delle mie azioni». Dobbiamo cominciare a parole a cedere il controllo, o la nostra controparte potrebbe decidere di appianare la situazione punendoci ulteriormente.

Fase 5: sistemare le cose

Se abbiamo tratto qualche forma di profitto (che si tratti di soldi, oggetti o simili) dal nostro comportamento scorretto, per sistemare le cose dobbiamo restituire ciò che non ci appartiene di diritto. Se non siamo in possesso di ciò che abbiamo sottratto, ma siamo in grado di sostituirlo in qualche modo, dobbiamo farlo il prima possibile e, quando è fattibile, è necessario che l'altra persona sappia della nostra intenzione e di ciò che stiamo facendo per realizzarla. Ricordate: *è essenziale continuare su questa strada anche se continua a non rivolgerci la parola*.

Non importa in che stato versi al momento la relazione in questione, nel caso in cui non riuscissimo a ottenere ciò che vogliamo (ricostruire il rapporto), possiamo comunque mostrare che rivorremmo davvero quella persona nella nostra vita. È importante sottolineare che, anche se non esiste un oggetto tangibile da restituire, è allo stesso modo fondamentale lavorare sul difetto caratteriale o sul problema emotivo che ci ha condotto a comportarci in modo dannoso. Solo così potremo sentirci autentici nel dichiarare ciò che siamo diventati o ciò che stiamo lavorando per diventare: una persona diversa che non è più capace di ricadere in quella condotta deplorevole.

Fase 6: una strategia indolore

Fate in modo che la persona danneggiata sappia che è lei ad avere il pieno controllo di come andranno avanti le cose da lì in poi, che ogni passo spetta a lei. Voi limitatevi a *suggerire* una strategia lenta e sostanziale mirata a ricostruire la relazione assicurandovi al contempo che l'altro sappia di poter scegliere in qualsiasi momento di interromperla, cambiare metodo o andare avanti.

Se non funziona, nessun problema

Vi è mai capitato, mentre siete alla guida della vostra auto, di passare accanto a un brutto incidente stradale e di notare che i passeggeri che viaggiano con voi diventano immediatamente più *gentili* gli uni con gli altri? Come se nell'abitacolo si diffondesse una sorta di silenziosa premura. Siete mai andati a fare visita a un amico in ospedale e poi, usciti dall'ingresso principale, guardandovi intorno avete notato che il mondo aveva qualcosa di leggermente diverso? Avete probabilmente provato un sentimento che è un misto di sollievo, tristezza e ottimismo. L'esperienza ha prodotto un cambiamento di prospettiva. Vi siete sentiti felici di essere vivi e grati di ciò che avete, più inclini al dono e al perdono.

Non a caso, diverse ricerche scientifiche confermano che gli esseri umani sono più compassionevoli e inclini al perdono dopo avere passato un po' di tempo a riflettere sulla propria mortalità.[66] Perciò, siate sempre pronti a cogliere ogni opportunità per mettere pace tra voi e la persona cui avete fatto un torto. Non deve essere per forza un evento triste, ma deve trattarsi di qualcosa di significativo (non necessariamente una morte o un divorzio, anzi, magari una nascita o un matrimonio) che aggiunga prospettiva alla vita di questa persona. Durante i momenti fondamentali del ciclo della vita, i nostri valori e le nostre priorità si ridefiniscono, e ciò fornisce l'occasione di aprire un canale di comunicazione. Ogni sorta di gesto (una telefonata, un biglietto d'auguri, un regalo e via dicendo) vi offre la possibilità di ristabilire una connessione e di aprire la strada a un disgelo.

Se però nel corso del tempo, pur avendo compiuto diversi tentativi di riconciliazione, continuiamo a trovare una forte resistenza dall'altra parte, potrebbe essere il momento di andare avanti con la nostra vita. La qualità di ogni relazione è determinata sempre dalla parte che la desidera di meno, non da quella che la vuole di più. C'è però una sostanziale differenza tra non *voler* perdonare e non essere *interessati* ad avere un rapporto. Se l'altra persona non ha interesse in una riconciliazione, probabilmente la cosa migliore è lasciare che le cose facciano il loro corso. Se invece i sentimenti della stessa sono stati feriti in modo troppo profondo e al momento non è in grado di passarci sopra, potrebbe essere il caso di riprendere il discorso qualche mese o qualche anno dopo, a seconda della gravità dell'accaduto, perché in questo caso può essere il dolore troppo recente a impedire la riconciliazione e non la totale assenza del desiderio di provarci. Se le

resistenze che incontriamo permangono anche molto tempo dopo, ricordate che *possiamo donare solo quello che possediamo*. Se vogliamo essere perdonati, può essere necessario perdonare a nostra volta altre persone. Coltivare ostilità verso qualcuno che ci ha ferito non ci permetterà di essere davvero sinceri con la persona cui noi, a nostra volta, abbiamo fatto del male. Se riusciremo a liberarci della rabbia che coviamo (sia questa diretta verso noi stessi o verso altri), la via per la riappacificazione sarà più libera e scorrevole.

QUINTA PARTE

AMARE LA VITA

16
Un appuntamento con il destino

Anche se non è il caso di affollare la mente con pensieri sulla nostra dipartita, l'unico modo per vivere la vita con onestà intellettuale è accettare che un giorno il sole sorgerà e tramonterà senza di noi. Se troviamo questo pensiero deprimente invece che una fonte di motivazione, non siamo soli. Anzi, siamo parte di una schiacciante maggioranza.

La minaccia incombente della morte come fattore motivazionale positivo ha un valore pari a zero nella vita di chi una vita non ce l'ha. Anzi, invece che instillare in loro la voglia di vivere, pensare alla morte li spinge ad accoglierla come via di fuga definitiva. Dean Ornish, professore presso l'Università di Harvard e presidente del Preventive Medicine Research Institute, scrive:

> *In una prima fase successiva a un evento doloroso, è possibile che le persone provino il desiderio di cambiare il proprio stile di vita proprio a causa di quella sofferenza, ma ciò che sostiene nel tempo tale cambiamento non è la paura della morte, bensì la gioia della vita.* [...] *Alle radici dei comportamenti autodistruttivi troviamo spesso la solitudine, la depressione e l'isolamento. La patologia più diffusa negli Stati Uniti non è l'obesità e non sono nemmeno le malattie cardiache: è la depressione. I farmaci più prescritti dai medici durante lo scorso anno sono stati gli antidepressivi. Diamo per scontato che la gente voglia vivere più a lungo, ma dire a qualcuno che vivrà qualche anno in più se smette di fumare o cambia la sua dieta ha ben poco valore se quella persona si sente depressa, stressata o infelice*.

Gli individui che stanno lentamente cercando di distruggersi lo fanno perché vogliono morire, e sentirsi dire che le loro azioni accelerano il processo incentiva i comportamenti autodistruttivi. Quando la morte non può fare da deterrente, il suo ruolo nel contrastare l'autodistruzione viene meno e, anzi, alimenterà il disdegno verso la vita.

La chiave per l'autocontrollo

Una vita ben vissuta conferisce valore alla morte e, in cambio, la morte fornisce nuovo senso alla vita. Per questo motivo, il potere costruttivo della riflessione sulla morte è in essere solamente quando apprezziamo la vita nella sua essenza, e la nostra in particolare; diversamente, ci sarà impossibile apportare cambiamenti alla nostra mentalità, scivoleremo semplicemente lungo uno spettro cromatico scolorito e ci bloccheremo su una diversa tonalità di grigio. I buoni sconto hanno una data di scadenza che ci spinge a utilizzarli per tempo, ma se non siamo interessati al prodotto, saranno inutili tanto da scaduti quanto da validi.

Avere uno scopo ci conferisce una prospettiva più ampia sulla vita *e anche* sulla morte. Questo è un punto cruciale del discorso, perché un fattore su cui è imperniata la nostra capacità di esercitare l'autocontrollo consiste proprio nel modo in cui affrontiamo le nostre paure. La *terror management theory* («teoria della gestione del terrore») ci spiega che esistono due modi di affrontare la paura della morte e l'ansia che ne consegue. Quando viviamo una vita piena e solida, tendiamo ad abbracciare i nostri valori e le nostre convinzioni (insomma, tutto ciò che conferisce senso): questa via, nota come *mortality salience hypothesis* («ipotesi della rilevanza della mortalità»), favorisce l'autoregolazione. Quando, al contrario, viviamo già nella Terra dell'Evasione, tendiamo a calmare le nostre paure assecondando ancora di più le pulsioni (dal mangiare troppa cioccolata fino alle vacanze smodate): questa seconda modalità è nota come *anxiety buffer hypothesis* («ipotesi degli smorzatori d'ansia»). Per tale ragione, le notizie che sentiamo in televisione su disastri e decessi fanno sì che gli spettatori rispondano in modo più attivo alle pubblicità di prodotti che conferiscono «status», come le automobili lussuose o gli abiti d'alta moda.[67]

Il mondo si fa sempre più «piccolo» e aumenta le nostre probabilità di sperimentare sofferenza emotiva perché la «gestione del terrore» non è più limitata alla nostra esperienza di vita. Grazie all'era della tecnologia, i nostri cervelli devono elaborare un numero impressionante di calamità e catastrofi, che percepiamo e archiviamo come minacce chiare e incombenti. Al tempo dei nostri antenati, ma anche per buona parte del XX secolo, quando sentivano una notizia non era già più una notizia; i sensi dei nostri avi non erano bersagliati di continuo da fotografie e video di ogni catastrofe naturale o umana accaduta negli ultimi venti minuti. Noi, invece, veniamo investiti troppo facilmente da tutti gli orrori cui assistiamo grazie alla tecnologia (ci accade in salotto, in camera da letto o perfino in macchina). Nel momento stesso in cui veniamo a conoscenza delle miriadi di incidenti ed episodi luttuosi che avvengono intorno a noi, i nostri cervelli reagiscono come se ci fossimo dentro.

Quella tosse secca che si rivela essere un tumore ai polmoni in appena un caso su tre milioni e mezzo di persone non fumatrici diviene fonte incessante di preoccupazione perché «conosciamo tantissime persone» che hanno ricevuto quella diagnosi. Scartiamo l'improbabilità statistica abbracciando la paura a causa di «tutte le persone che conosciamo» i cui dolori di stomaco si sono rivelati tumori, o che sono state aggredite senza motivo in pieno giorno, o che sono rimaste paralizzate a causa della puntura di un insetto. L'assalto senza fine di orrori imprevedibili e inevitabili ci attende dietro ogni angolo, perciò non è una sorpresa che le nevrosi siano ormai la normalità.

Le prove

Le conseguenze di tutto ciò parlano da sole: si stima che il 67 per cento della popolazione sia sovrappeso o obesa. Il risultato: negli Stati Uniti, le malattie cardiovascolari, il cancro e il diabete sono la causa di quasi due morti su tre. Le vendite di antidepressivi, ansiolitici e farmaci stabilizzatori dell'umore hanno toccato vette mai viste prima e, ai giorni nostri, un americano su quattro soffre di disturbi mentali (senza contare che il numero di americani che oggi soffrono di depressione è decuplicato rispetto agli

anni ’60, e questo anche considerando l’incremento delle diagnosi e della consapevolezza del problema).

Anche le modalità con cui affrontavamo il dolore fisico sono state compromesse. Negli Stati Uniti, il numero di antidolorifici prescritti è aumentato del 90 per cento tra il 2003 e il 2011. Nel complesso, secondo quanto scrive il *New England Journal of Medicine*, 116 milioni di americani soffrono di dolori cronici, vale a dire la pazzesca percentuale di una persona su tre. La nostra capacità di sopportazione della realtà (per non parlare di ogni genere di sofferenza) è ridotta ai minimi termini.

Questo fenomeno sottolinea quanto sia necessario e fondamentale conoscere esattamente i motivi per cui siamo al mondo. Non c’è niente di più efficace di uno scopo chiaro e definito che ci consenta di crescere in maniera significativa per renderci impermeabili al terremoto di follia che altrimenti andrebbe a erodere le nostre fondamenta emotive e ci costringerebbe ad alienarci dalla realtà. Così facendo, le nostre vite si riempiono di vividi promemoria della vera natura del mondo. Non appena otteniamo uno stato più elevato di consapevolezza, tante cose tornano a essere irrilevanti (almeno sul momento). Il nostro spirito vuole aderire all’unica vera realtà, quella in cui troviamo un senso di permanenza e di significato. Se invece non abbiamo l’idea dello scopo, non avremo nemmeno l’ancora della fiducia e, senza tale tacita assicurazione, abbracceremo la mentalità del «mangiamo e beviamo, perché domani moriremo». Il tallone d’Achille del controllo della rabbia (ovvero la miccia primaria della vulnerabilità) risiede nel modo in cui gestiamo le nostre paure.

17
Diventare persone straordinarie

Nell’Ecclesiaste, Salomone ci ricorda che la sofferenza proviene dal tentativo di conferire carattere permanente a ciò che è temporaneo. Lo spirito cerca la permanenza tramite il dono, ovvero l’investimento in un bene che sia eternamente nostro. Esso riconosce che siamo chi decidiamo di diventare, e che la forma di questa trasformazione è data da ciò che doniamo, non da quello che prendiamo. Il nostro spirito desidera riunirsi all’immortalità, ma l’aberrazione di questa volontà è costituita dal tentativo dell’ego di ricercare la permanenza nell’appropriazione. L’ego si prodiga nel trovare longevità attraverso l’influenza, il potere e il controllo, mentre lo spirito brama la vera indipendenza (la libertà dalle catene dell’egocentrismo), quella in grado di portarci ai vertici dell’espressione del sé.

L’ego apprezza la creatività finché essa gli permette di lasciare il suo segno nel mondo, in una illogica ricerca di affermazione tramite monumenti, premi o riconoscimenti, qualunque cosa che possa resistere alla prova del tempo (illogica in quanto, nonostante la persona in questione rifiuti l’idea di un mondo al di là del nostro, desidera comunque essere ricordata. Ma perché? Se non vi è esistenza oltre il mondo fisico, perché dovrebbe importarle se la gente che verrà dopo di lei sarà a conoscenza dei traguardi che ha raggiunto? Che senso ha? Nessuno, stando alla sua stessa logica, ma il suo spirito è di ben altro avviso). Il nostro ego brama la sensazione di essere speciale, anela disperatamente a distinguersi, anche al prezzo di farci a pezzi. Non gli importa se l’obiettivo venga raggiunto grazie a mezzi costruttivi o distruttivi, gli interessa soltanto il proprio impatto sulla realtà.

È quindi ancora più ironico che questa sua rincorsa eterna ci lasci per le mani un'esistenza omologata e integrata che non fa altro che rendere sfocati i contorni della nostra unicità. Quando seguiamo un percorso distruttivo nel futile tentativo di sentirci diversi, finiamo per essere la fotocopia di tutte le altre persone governate dall'ego e ci ritroviamo confinati in un'esistenza automatizzata e in una personalità dai tratti estremamente generici. Se lasciamo che sia l'ego a dominarci, le nostre vite saranno rigidamente programmate, e i programmatori saremo noi.

Ogni volta che un individuo si preoccupa di costruire un'immagine di sé o soccombe a desideri e impulsi fallisce nell'impresa di trascendere le forme più reazionarie del vivere. Non crea assolutamente nulla, e certamente non crea se stesso. Quando siamo indipendenti, siamo esseri che contribuiscono alla propria creazione e alla creazione in senso lato, perché esercitiamo in massimo grado il nostro libero arbitrio. Il desiderio di creare arde nelle parti più profonde del nostro io, e traiamo una soddisfazione intensa e unica da ogni pensiero e atto creativo, ognuno dei quali cattura la nostra attenzione ed esprime la nostra individualità. Tutti abbiamo visto con i nostri occhi quanto piacere infonde in un bambino l'atto di disegnare, e allo stesso modo anche noi siamo spinti a essere unici e a esprimerci.

Per chi state vivendo?

In natura non esiste lo status quo. La legge di conservazione stabilisce che ogni organismo che non cresce, che non evolve, muore. Inoltre, proprio come ogni individuo è unico nelle impronte digitali, nei lineamenti e nel DNA, allo stesso modo è unico lo scopo per cui è venuto al mondo. Per ottenere il massimo grado di realizzazione, dobbiamo puntare a ciò che desidera il nostro spirito, un obiettivo che Abraham Maslow chiama «autotrascendenza», l'andare oltre l'ego. Troppo spesso tendiamo a limitare le nostre opzioni, sottovalutando l'ampia gamma di possibilità che si estende oltre la nostra zona di comfort. L'ego ci porta a credere che siamo chiusi in un angolo e non possiamo andare oltre i limiti imposti dalle circostanze, oppure che possiamo muoverci solamente di pochi passi, gradualmente. La mancanza di ispirazione, in ultimo, equivale alla

mancanza di entusiasmo nei confronti della direzione, della velocità e della distanza cui crediamo di poterci spostare.

Per ritrovare le energie, dobbiamo espandere il nostro modo di pensare. Dire *odio la mia vita* non produce alcuna risposta e non ci aiuta ad andare avanti. Non è nemmeno una domanda, è una dichiarazione che non fa altro che rafforzare la nostra noncuranza. Dobbiamo aprirci al mondo delle possibilità chiedendoci: che cosa voglio dalla vita? Le domande aggiuntive che seguono spingeranno l'ego fuori dall'equazione e ci daranno una mano a cristallizzare il nostro pensiero. Quando ve le ponete, provate a immaginare quale risposta è in grado di soddisfarne il maggior numero, oppure, se possibile, tutte.

1. Cosa faresti se avessi la certezza di non poter fallire?

2. Cosa faresti se non avessi i problemi che hai?

3. Cosa faresti se avessi tutti i soldi di cui potresti mai avere bisogno?

4. Cosa faresti se sapessi che nessuno lo scoprirebbe mai/che lo scoprirebbero tutti?

Analizzate le vostre motivazioni. Dobbiamo essere onesti riguardo il *perché* vogliamo ciò che vogliamo. Tantissime persone si sentono infelici perché si pongono obiettivi basati sulle aspettative altrui. Avevano tutte le ragioni del mondo per fare ciò che hanno fatto, tranne quella giusta, ovvero: considerare la ragione importante per la propria crescita e per creare il futuro che volevano davvero.

Siamo tutti d'accordo?

Vivere in un modo che contraddice i nostri valori più profondi, quelli dettati dallo spirito, ci prosciuga creando dentro di noi una separazione. Nessun genitore dotato di buon senso prenderebbe in considerazione l'idea di vendere il proprio figlio o la propria figlia, per nessuna cifra immaginabile, mentre è possibile che lo stesso genitore passi ben poco tempo col bambino

in questione. Non possiamo assegnare un valore inestimabile a X e contemporaneamente impiegare il nostro tempo, i nostri sforzi e le nostre energie su un obiettivo Y senza che ciò crei un grosso conflitto interno. È altrettanto fondamentale che tutti i nostri obiettivi, oltre a essere allineati con i nostri valori, siano compatibili tra di loro. Come scrive la rinomata psicoanalista Karen Horney:

> *Dobbiamo assicurarci che i nostri obiettivi siano sinergici: vivere alla mercé di conflitti irrisolti comporta in primo luogo uno spreco devastante di energie, generato non solo dai conflitti stessi, ma anche da tutti i tentativi indiretti di eliminarli. Quando una persona è fondamentalmente scissa, non riuscirà a convogliare incondizionatamente le sue energie su un obiettivo specifico, bensì tenderà a dividerle tra due o più obiettivi incompatibili. Ciò equivale a dire che le dissiperà o vedrà vanificati i suoi sforzi con grande frustrazione* [...] *Non importa quanto la persona in questione sia forte o abile, i suoi tentativi andranno comunque a vuoto* [...] *Le energie così divise potrebbero persino creare una ribellione inconscia e votarla alla ricerca della perfezione, alla rimozione, a ritmi di lavoro sovrumani e via dicendo; e l'inerzia nevrotica è una forma di paralisi dell'iniziativa e dell'azione*.[68]

Ulteriori ricerche confermano queste conclusioni e rivelano che gli individui che si pongono obiettivi contrastanti si preoccupano di più e ottengono meno. Inoltre, hanno «minori emozioni positive, maggiori emozioni negative e livelli più elevati di ansia e depressione [...] All'interno di questa categoria risultano più alte anche le percentuali di comuni malesseri fisici. Meno gli obiettivi sono compatibili tra loro e più questi individui rimangono impantanati, divenendo sempre più infelici e cagionevoli».[69]

Nel divario che separa il punto in cui ci troviamo da quello in cui vogliamo arrivare prospera l'instabilità, che è allo stesso tempo il terreno più fertile per la rabbia. Ci sono tre ragioni interconnesse alla base di questa dinamica: la prima è che la misura in cui viviamo responsabilmente e adempiamo ai nostri doveri (sempre in accordo allo spirito e non all'ego) dà forma alla nostra prospettiva iniziale. Essa determina la nostra intera visione del

mondo, perché l’ego crea convinzioni false o malsane per proteggerci, basandosi sui nostri limiti. La seconda è che, quando abbiamo rispetto di noi stessi, ottimizziamo i nostri rapporti e le nostre interazioni interpersonali: tendiamo a non prendere le cose sul personale; siamo capaci di perdonare e di chiedere scusa con facilità; riusciamo a capire il punto di vista degli altri; non siamo inclini alla rabbia, alle reazioni offensive, alla gelosia e all’invidia; siamo pronti a empatizzare, a vedere il buono nel prossimo e a dare giudizi favorevoli; e, di certo, non sentiamo il bisogno di avere sempre ragione. La terza è che più ci sentiamo frustrati verso noi stessi e verso la nostra vita, più saremo pronti a essere infastiditi dagli altri. Se ci fate caso, è proprio la persona che non sta realizzando niente nella sua vita quella che urla dentro l’abitacolo della sua auto perché il traffico è troppo lento.

18
Evadere dalla trappola della procrastinazione

Vivere la vita con autenticità (ovvero fare in modo che obiettivi pieni di significato siano allineati con i nostri valori) ci permette di superare l'ostacolo più grande che ci separa da un futuro votato al senso e alle motivazioni: la procrastinazione. Vediamo in dettaglio come.

L'ambizione sconnessa o male indirizzata è altrettanto debilitante quanto l'inedia stessa. Muoversi senza alcun piano è inutile (abbiamo sempre bisogno di una meta e di un percorso che conduca a essa). Non dobbiamo diventare come quelli che scoccano una freccia sulla parete di un fienile e poi ci disegnano il bersaglio intorno per far vedere che hanno fatto centro, perché a queste persone importa ben poco l'obiettivo e finiscono per convincere orgogliosamente se stesse e il mondo di essere riuscite nell'impresa. Molti sperimentano una certa riluttanza all'idea di pianificare la propria vita; è possibile che abbiano una vaga idea di ciò che vogliono ottenere, eppure si ritraggono dal proposito di prepararsi al futuro. Questo succede per due ordini di motivi correlati tra loro.

Cosa comporta una programmazione a lungo termine? Al livello più essenziale, significa che dobbiamo prendere atto del punto in cui ci troviamo e decidere dove vogliamo arrivare: la sfida è tanto nella prima parte del processo quanto nella seconda. Sì, è vero che il futuro riserva tanti interrogativi e tante incertezze, ma la nostra paura recondita è quella di non voler prendere atto della situazione attuale. Abbiamo paura di analizzare le nostre vite troppo da vicino e ritrovarci al cospetto della persona che siamo diventati e della fine che hanno fatto le nostre migliori intenzioni. La riluttanza nell'impostare obiettivi e pianificare il futuro ci solleva dal

fardello di dover fare un esame su noi stessi. Esiste però anche un altro vincolo molto profondo.

Per procedere, abbiamo bisogno di valutare le diverse possibilità e direzioni che la nostra vita potrebbe prendere. Per farlo, dobbiamo sapere perché siamo al mondo. In altre parole, dobbiamo prenderci un impegno. Ovviamente, preferiremmo perderci nei sogni a occhi aperti piuttosto che sentirci costretti a fare scelte che andrebbero a definire per sempre chi siamo (è interessante notare che il verbo *decidere* ha la stessa radice etimologica di *uccidere*, ovvero il verbo latino *caedĕre*, che significa «tagliare via»), ma abbiamo la mezza impressione che se non facessimo alcuna scelta, non dovremmo poi vivere col peso del fallimento o del rimpianto. Le immagini ricavate dai macchinari per la risonanza magnetica funzionale (fMRI) hanno mostrato che, quando prendiamo decisioni ammantate d'incertezza, interviene la stimolazione dell'amigdala, ovvero il centro di risposta alla paura e all'ansia. I nostri cervelli hanno letteralmente paura di essere in errore.[70] E così, piuttosto che andare avanti con i nostri progetti di vita, rimaniamo aperti a ogni genere di possibilità, con la malriposta speranza che l'opportunità perfetta si presenti da sola. E non fate l'errore di pensare che la nostra intelligenza o il nostro talento possano proteggerci dal reato di procrastinazione, anzi, è vero il contrario: le persone intelligenti sono bravissime nel trovare sempre ottime giustificazioni razionali per ogni possibile linea di condotta.

Volersi tenere tutte le porte aperte fa parte della natura umana, e più l'ego si fa preponderante, più aumenta la paura di prendere impegni: non possiamo permetterci di sbagliare, fallire o sentirci limitati. Esso si attiva sempre a costruire una via di fuga ogni qual volta sentiamo il bisogno di scappare, ma quella via di fuga è fatta della sostanza della paura, e l'indecisione non ci libera affatto, anzi, ci tiene in trappola e ci riduce ad avere paura di vivere. Non riusciremo a fare nulla, proprio nulla, della nostra esistenza finché non decideremo cosa vogliamo e non saremo pronti a impegnarci profondamente per tenere fede a quella decisione. Se non riconosciamo questa verità, non è possibile fare passi avanti.

L'antidoto: essere davvero se stessi

La paura di parlare in pubblico figura solitamente al primo posto tra le principali paure degli esseri umani. La morte, tanto per fare un esempio, è al secondo. Per eliminare il nervosismo derivante da un discorso di fronte a un uditorio, bisogna semplicemente concentrarsi sulle persone che lo compongono e sulle loro necessità. Se il nostro pensiero non è focalizzato su noi stessi, non avremo la possibilità di sentirci in imbarazzo. Quando i pensieri di chi parla sono incentrati sugli altri, la sua priorità passa dal ricevere al donare, e dove non c'è ego non può esserci ansia. Se invece l'oratore è consumato dall'idea di come può apparire all'esterno (*Il mio discorso sta piacendo? Sto facendo la figura dell'idiota?*) non potrà che innervosirsi. Lo stesso avviene nella nostra vita in senso esteso: più è ampia la distanza tra l'immagine che vogliamo proiettare e il nostro vero io, maggiore sarà la paura.

Come abbiamo già detto, vivere in modo autentico fa sì che la nostra identità fasulla si dissolva, in quanto il suo unico scopo è impedirci di vedere noi stessi, e con essa si dissolva anche la paura. Solo allora potremo tendere a ciò che desideriamo senza sottostare al giogo del dubbio, perché se la questione non è più improntata solo su di noi potremo avere accesso a tutti i tratti caratteriali di cui abbiamo bisogno e realizzare tutto ciò che vogliamo. Senza l'ego, possiamo elevarci al di sopra di ogni paura; e senza la paura, non esiste ritardo. Per impedire che l'irrazionale ricerca della perfezione diventi una scusa per procrastinare nonché una sorgente illimitata di rabbia e frustrazione, dovrete essere sinceri su voi stessi e su chi siete davvero; solo allora potrete votarvi ai vostri desideri senza paure.

Per dirla nelle parole di Emerson: «Essere te stesso in un mondo che vuole che tu sia qualcos'altro è il più grande successo». Se i nostri obiettivi sono macchiati dall'ego, giocheremo una partita conservativa, convinti di muoverci con furbizia; in realtà ci staremo soltanto nascondendo da noi stessi, senza vivere la vita. L'unica paura con cui dovremmo misurarci consiste nell'incapacità di realizzare le capacità donateci da Dio, perché la vergogna nasce quando esiste del potenziale non realizzato.

SESTA PARTE

RICONQUISTARE IL DOMINIO SU NOI STESSI E RIDEFINIRE I NOSTRI LIMITI

19
Ridisegnare i confini a chi li viola

Se volete vivere liberi dalla rabbia, dovete sapere chi siete, essere chi siete e difendere questa consapevolezza. E quindi ecco che dobbiamo tornare a parlare di rapporti umani. Quando si tratta di liberare la nostra natura più profonda, non esiste ambito più travagliato di quello relazionale. È certamente possibile coltivare il proprio carattere in serenità e in solitudine, ma la vera misura della nostra grandezza e della nostra crescita, il momento della resa dei conti effettiva, possiamo riscontrarli solo lì.

La presunzione di pensare che se le persone difficili che popolano le nostre vite si limitassero a scomparire saremmo più produttivi, più felici e più realizzati è il vertice massimo dell'arroganza. Ci lamentiamo dei vampiri emotivi che prosciugano la nostra linfa vitale, il nostro tempo, i nostri soldi e la nostra energia, ma queste relazioni ci forniscono in realtà il terreno più fertile per sviluppare al meglio il nostro pieno potenziale. Mettendo per un attimo da parte la componente spirituale, dobbiamo tenere presente il legame inesorabile tra la nostra salute mentale e la qualità delle nostre relazioni. Come abbiamo già detto, le persone con bassa autostima hanno difficoltà a mantenere rapporti sani, eppure è ugualmente fondamentale ricordare che anche l'individuo più centrato deve sempre e comunque stare in guardia, perché le persone con bassa autostima possono intaccare la sua salute emotiva nonostante gli sforzi per lavorare su di sé.

Se impariamo a gestire tali relazioni, saremo già a un ottimo punto nel percorso che ci porta a preservare la nostra salute mentale e la nostra capacità di mantenere la calma.

Buoni confini fanno buoni vicini

Dal momento che la qualità dei nostri rapporti e la nostra salute mentale sono intrecciate, i confini non sono semplicemente una buona idea, bensì sono parte integrante della totalità del nostro benessere. Avere barriere deboli può portare al collasso non solo della relazione, ma anche dell'individuo. Finché non riusciremo a stabilire linee di confine solide, consentiremo ad altre persone (le quali potrebbero non stare bene a livello mentale) di definire sia noi sia il rapporto che ci lega a loro.

Una mediocre immagine di se stessi si associa spesso ad altrettanto mediocri barriere protettive, perché se una persona non possiede una definizione chiara di sé non è in grado di riconoscere le dinamiche appropriate quando entra in contatto con gli altri. Una manifestazione di ciò può essere il bisogno cronico di chiedere ad altri di essere salvati in ogni momento di crisi autoindotto, oppure di sviluppare una personalità insistente e votata al controllo che nasconde le proprie insicurezze dietro una facciata di arroganza e spavalderia. Le linee di confine *sane* non sono fatte per tenere alla larga gli altri, bensì per definire il nostro spazio e il nostro senso di responsabilità personale.

Se una persona che fa parte della vostra vita ha qualche patologia emotiva, dovete rendervi conto del fatto che non potete dedicare la vostra intera esistenza a curarla né tanto meno a educarla, in quanto è altamente possibile che non abbiate i mezzi necessari a farlo. Concentratevi invece sul massimizzare il potenziale della vostra relazione. Ovviamente, se è in grado di accettare una critica costruttiva, avete l'obbligo di aiutarla a capire le conseguenze del suo comportamento, ma solo se ritenete che l'impresa possa effettivamente avere successo.

Una volta che sarete venuti a patti con la realtà della sua condizione e dei suoi limiti, vi risulterà più facile accettarla nella vostra vita. Ciò nonostante, ricordatevi che il fatto che due individui siano imparentati o in contatto tra loro non significa necessariamente che abbiano una relazione, o almeno non nel senso tradizionale e sano del termine. Una relazione vera e propria prevede un dare e avere reciproco, perciò se uno dei due soggetti è incapace di dare, le aspettative dell'altro eccederanno sempre i limiti delle capacità del primo, che di conseguenza vivrà in una condizione di frustrazione continua.

Mettendo da parte i familiari stretti (per i quali il discorso sarebbe diverso), se invece riformuliamo la dinamica e la consideriamo una forma di gentilezza o premura, allora non dobbiamo aspettarci che l'oggetto delle nostre attenzioni contraccambi gli sforzi o rispetti i suoi doveri come faremmo in una relazione normale. La nostra impostazione mentale dipende in larga parte dalle nostre aspettative. Il modo in cui inquadriamo le nostre interazioni ha grande influenza su come ci comportiamo con le altre persone. È essenziale riqualificare questo orientamento perché, quando invece si parla di familiari stretti, non possiamo semplicemente sottrarci agli obblighi ridefinendo la relazione e cambiandole denominazione. Resta vero che, per il nostro benessere emotivo, non possiamo permettere a persone instabili di tracciare confini al posto nostro, ma dobbiamo comunque fare ogni sforzo possibile per mantenere sempre al meglio le relazioni funzionali.

La forma delle cose a venire

In certi casi, dobbiamo dire: «Quando è troppo è troppo». Al tempo stesso, non bisogna credere che la soluzione definitiva sia allontanare le persone problematiche dalla nostra esistenza. È raro che sia davvero necessario ricorrere a mezzi simili. Solo quando reagiamo alla crudeltà altrui con un comportamento simile al loro entriamo in una modalità «dipendente» che comporta sofferenza. Non dimenticate il concetto di fondo: dobbiamo agire e interagire responsabilmente levando di mezzo l'ego. Tutto qua. Se agiremo spinti dalla rabbia, soffriremo. Colpa e vergogna s'impadroniranno di noi, l'ego scenderà in campo per alimentare la nostra controffensiva e, nel mentre, la nostra autostima e il nostro benessere emotivo andranno in pezzi.

Nella vita di tutti i giorni, sappiamo bene che spesso non ci sentiamo completi quando siamo in cattivi rapporti con un familiare stretto. Se però facciamo tutto quanto in nostro potere, ogni volta che possiamo e il più a lungo possibile, per ristabilire un rapporto sano e vediamo che non basta ancora, ebbene, saremo certamente tristi, ma manterremo la nostra solidità, saremo emotivamente e spiritualmente integri, inviolabili agli attacchi del senso di colpa, della vergogna o del risentimento. Ciò non significa nel

modo più assoluto che dobbiamo stenderci per terra e fare da tappetino per ogni persona intollerabile presente nella nostra vita. Negare l'ego comporta l'evocazione del nostro vero io e la sua inclusione nelle nostre relazioni, con l'unico obiettivo di prenderci delle responsabilità e rispettarle. Se poi questo avrà come risultato il riavvicinamento con qualcuno o il suo definitivo allontanamento non ha alcuna importanza; quello che conta è l'agire in modo responsabile. La nostra volontà di fare ciò che è giusto per far evolvere rapporti sani ci porterà infine la pace che cerchiamo e ci terrà integri a prescindere dagli esiti. Per di più, ogni volta che riusciamo a superare i limiti della nostra stessa natura in nome della pace, diveniamo più forti, perché ogni atto che preveda il dono rinnova le nostre riserve emotive e nutre la nostra autostima.

La vera pace

La «vera pace» non è assenza di divergenze, bensì una sinfonia di espressioni uniche. Se sminuiamo in modo forzato la nostra individualità, non generiamo pace, anzi, creiamo ulteriori problemi. Sottomettendoci di nostra iniziativa asseconderemo l'altra persona, ma germoglierà anche il risentimento e la relazione ne soffrirà.

Cercare la pace non significa lasciare che gli altri oltrepassino i confini di ciò che è accettabile. A volte, la cosa da fare è proprio esprimersi esplicitamente e difendere noi stessi e ciò che è giusto. Il dovere nei confronti della verità in certi casi è più forte di una pace passeggera, e non possiamo accomodarci in una posizione di condiscendenza totale quando il buon senso ci impone di far sentire la nostra voce e far capire le nostre posizioni, persino se ciò può causare attriti. La vera pace senza verità alla base è un ossimoro, è un concetto che non esiste, e chi è disposto a sacrificare sconsideratamente la pace perderà sia questa sia la verità, riempiendosi invece di rabbia e risentimento.

20
Comunicare con le persone che non ascoltano

«Ma è una persona intelligente! È uno di successo! Ha un sacco di talento!» Tutte queste obiezioni sono irrilevanti. Non dobbiamo confondere l'intelligenza con la salute emotiva. Come abbiamo visto nel Capitolo 5, in qualsiasi situazione, una persona intelligente può prendere decisioni sbagliate tanto quanto una persona meno intelligente può prenderne di più sagge e ponderate. È l'autostima, e non l'intelligenza, a determinare la *direzione* del nostro comportamento. Una persona intelligente ha il *potenziale* per fare scelte migliori, ma la sua *motivazione* e la sua *capacità* di farlo sono determinate dalla prospettiva o dalla salute emotiva.

L'individuo egocentrico andrà spesso fiero dei suoi istinti e snobberà volentieri la logica (anche se poi, paradossalmente, si vede come persona d'intelletto). È la classica persona che dice «devi seguire la pancia» e «fidati dell'intuito e non ascoltare nessun altro». Quando poi, inevitabilmente, i fatti daranno torto alle sue posizioni, ci chiederemo: *Ma come fa a essere così sciocco?* In quel momento staremo cercando una logica che non esiste, un ragionamento in un paesaggio psicologico che non prevede razionalità. Se ci scopriamo frustrati perché qualcun altro non capisce tale semplice meccanismo, ci stiamo comportando in maniera ancora più irrazionale. Questa persona, infatti, non è capace di fare altrimenti, mentre noi che ne siamo in grado possiamo scegliere di porre fine al futile balletto.

Faremmo bene ad abbandonare la convinzione che con una singola frase perfettamente cesellata potremmo dimostrare a questo individuo la realtà dei fatti, ovvero che si sbaglia e che abbiamo ragione noi. Spesso insistiamo

nel credere che presentando un'argomentazione razionale e spiegando i fatti in maniera logica e chiara, l'altra persona non potrà che trarre la giusta conclusione e vedere le cose come le vediamo noi, ovvero in modo «corretto». Come dinamica, non è diversa da quella che osserviamo quando vediamo qualcuno che tenta di comunicare con una persona che non capisce la sua lingua e perciò parla più piano e a voce più alta, calcando ogni parola ed esasperando le espressioni facciali. Da un lato, si rende conto che il suo interlocutore non capisce mezza parola, ma il suo lato emotivo non riesce ad accettare la cosa visto che per lui è tutto così chiaro.

Quando abbiamo a che fare con persone simili, dobbiamo radunare tutta l'empatia di cui disponiamo. Esse sono infatti sconnesse dal loro io (lo spirito) e dagli altri e vivono una condizione di solitudine a prescindere da quante persone abbiano intorno. Come spiegato nel Capitolo 3, la loro incapacità di entrare in connessione con gli altri è estremamente dolorosa e isolante. Inoltre, a dispetto di quanto potremmo voler credere, è difficile che si sveglino al mattino col pensiero: *Vediamo, come ti posso rovinare la giornata oggi?* Le persone ferite feriscono, non perché siano intrinsecamente cattive, ma perché soffrono. Sebbene tutti noi siamo responsabili del nostro comportamento, non dobbiamo dare sempre per scontato un intento consapevole negli altri (e se invece c'è, si tratta di una ragione in più per avere empatia, perché significa che quella persona non sta bene).

Affrontare chi viola i confini

Le limitazioni non sono una forma di egoismo, bensì di responsabilità. Abbiamo bisogno di tracciare linee di confine salutari per dare a ogni relazione umana l'opportunità di sopravvivere e, se possibile, di prosperare. Inoltre, i nostri sforzi aiutano l'altra persona ad avere maggiore consapevolezza ed evitare che faccia del male a se stessa dal punto di vista psicologico. In che senso? Nel senso che ogni volta che si approfitta di noi, ne ricava un danno emotivo e i suoi processi mentali già danneggiati subiscono un colpo ulteriore, per non parlare di quello inferto alla qualità della relazione.

Se vedrà confini fragili, tenterà di appropriarsi senza rimorsi di cose che non le appartengono (il nostro tempo, le nostre energie, la nostra attenzione) proprio come farebbe un ladro con i nostri soldi. Dobbiamo tenere a mente che di rado le parole sono sufficienti allo scopo e scopriremo spesso quanto sia futile ripetere semplicemente più e più volte: *Per favore, non oltrepassare questi limiti*. Lo stesso discorso vale anche per i limiti fisici. Se vogliamo, a titolo di esempio, che qualcuno non oltrepassi i cancelli di un edificio privato, la nostra soluzione è installare un allarme; potremmo addirittura ricordare ai potenziali trasgressori che la violazione di proprietà privata è un crimine e procedere a elencare le pene previste. Quel che non faremmo mai, però, è appendere un cartello con la scritta NON RUBARE. Chi non ruba non saprebbe che farsene, e ai ladri ovviamente non cambia nulla.

Se vogliamo tracciare confini tra noi e persone non in salute (emotiva), dare ordini non servirà a molto. Dobbiamo invece dire loro cosa accadrà e come reagiremo se li violano. Per esserne certi, non c'è bisogno di farlo con durezza o cattiveria, anzi, il contrario: basta spiegare con gentilezza e comprensione quali saranno le conseguenze nel caso un comportamento inaccettabile ci minacci.

Tracciare la linea e mantenerla

Avere bassa autostima ci farà temere il confronto, per paura di essere rifiutati o abbandonati; non possiamo però sottrarci a una linea di condotta responsabile solo perché qualcuno potrebbe irritarsi con noi. Costui agirà probabilmente in modo irrazionale (e si arrabbierà) se non facciamo ciò che vuole (una reazione che, difatti, è intrinsecamente irresponsabile). Tuttavia non possiamo cedere alle sue richieste (e quindi agire irresponsabilmente) per impedire che sia lui ad agire in modo irresponsabile. Capite la follia di questa dinamica? È tanto sciocco quanto inutile allontanarsi dal percorso giusto e responsabile solo perché qualcuno potrebbe arrabbiarsi se non lo facciamo. Non possiamo permettere a un altro individuo di costringerci a fare qualcosa di sbagliato perché in caso contrario la sua reazione potrebbe essere irragionevole. Se lo facessimo, non solo staremmo agendo in modo irresponsabile per sfuggire alle sue ire, ma finiremmo con l'arrabbiarci con noi stessi e nutrire risentimento nei suoi confronti.

Se indaghiamo le dinamiche psicologiche più in profondità, scopriamo che ciò che ci dà realmente fastidio è proprio l'essere infastiditi. Quando ci arrabbiamo (o adottiamo comportamenti negligenti) passiamo a uno stato di dipendenza, perché qualcun altro ci ha «costretto» a reagire in un modo che altrimenti non avremmo scelto. Le circostanze spiacevoli in generale, e le persone sgradevoli in particolare, ci spingono a risposte emotive impregnate di irrazionalità. La capacità di scegliere una reazione calma anche a prescindere dal nostro stato emozionale negativo è il paradigma stesso del concetto di salute mentale. Qualsiasi cosa una persona ci chieda, possiamo rispondere «sì» con gioia, oppure «no» con calma e senza sensi di colpa. Cedere alla paura o alla rabbia non aiuta in nessun modo la nostra autostima, anzi, la erode. In una situazione del genere non c'è la dinamica del donare, è semplicemente l'altra persona che prende.

Le vostre esperienze di vita vi avranno probabilmente insegnato che, quando qualcuno prova a costringervi a fare qualcosa instillando in voi il senso di colpa e voi resistete a quella sollecitazione (basta dire «no»), vi sentite meglio con voi stessi. Un simile senso di legittimazione personale si prova rispondendo «sì» a una richiesta che si ritiene legittima, anche quando non si è dell'umore di esaudirla. La morale della favola è: qualsiasi cosa diciate o facciate, se lo direte o lo farete partendo da una posizione di forza (ovvero quella in cui *siete voi a scegliere* la linea di condotta) vi sentirete pervasi da un incrollabile rispetto per voi stessi.

21
Parlate ora o soccombete per sempre

Nell’imparare a esprimerci, è utile essere consapevoli di quale sia il nostro *modus operandi* di base. Le persone reagiscono al conflitto in cinque modalità diverse: 1) accettandolo; 2) allontanandosi; 3) arrendendosi o reprimendolo; 4) lottando; 5) chiudendosi in se stesse.

L’*accettazione* è la più salutare delle alternative a disposizione. La persona che capisce e accetta la situazione per quella che è non si arrabbia e non permette alle emozioni di dettare le dinamiche della reazione; valuta le opzioni in modo razionale e oggettivo e rafforza la sua decisione dandole il peso emotivo corretto. L’*allontanamento* è invece la risposta degli individui passivo-aggressivi, che alzano bandiera bianca per evitare il confronto. Questo tipo di individuo manca di fiducia in se stesso e del coraggio necessario ad affrontare la situazione di petto, perciò sul momento fa un passo indietro ma si «vendica» più tardi sul suo interlocutore in qualche altro modo. La sua rappresaglia può consistere nell’arrivare in ritardo a un appuntamento, nel «dimenticarsi» di fare qualcosa d’importante per l’altra persona o, più in generale, nell’ostacolarla o infastidirla.

Le persone che si *arrendono* non fanno altro che gettare la spugna e mostrare il fianco, una reazione che spesso riflette una condizione di codipendenza e una personalità passiva e accomodante. Questi individui sentono di non valere abbastanza da essere in diritto di difendersi e/o si sentono incapaci di portare avanti le loro istanze, i loro bisogni e i loro desideri. Se non sono consapevoli di tali pensieri *reprimono* la loro rabbia e non si accorgono che essa nel frattempo li divora dall’interno; anzi, possono arrivare a dichiarare (sia a loro stessi che agli altri) di essere persone molto

tranquille e alla mano che «la prendono come viene» e non si lasciano travolgere (mentre la rabbia si manifesta in realtà in una miriade di problemi fisiologici ed emotivi). La differenza rispetto ai passivo-aggressivi è che questi ultimi non si sentono in diritto di farsi valere, mentre loro sì (eppure non sono capaci di farlo in maniera diretta). La quarta potenziale reazione, quella che prevede il *lottare*, produce un conflitto diretto e malsano. Infine, se si è in una condizione emotiva fragile e le circostanze sono troppo schiaccianti, troviamo la categoria di persone che si chiude nel tentativo di eliminare il dolore.

Esprimetevi

Poco importa se siamo il tipo di persona che trasmette la rabbia in maniera passiva o diretta (o che la reprime o che ci sguazza), dobbiamo in ogni caso imparare a esprimerci in maniera tale da ottimizzare il modo in cui l'ascoltatore recepisce quello che stiamo comunicando. Come abbiamo visto in precedenza, il modo migliore è trattare l'altro con umiltà e rispetto e comunicare in maniera calma ciò che proviamo senza necessariamente attribuire colpe o dare per scontato un intento malevolo. Ma, e questa è la parte più importante, *dobbiamo* dire qualcosa! L'assassino dei rapporti interpersonali con più tacche sul fucile è il risentimento, ovvero la rabbia congelata nel passato che continua ad alzare la testa. Quando qualcosa ci mette a dura prova e non siamo capaci di risolvere il problema da soli in modo sano, è il momento di passare all'azione, perché se non ci facciamo sentire quando è necessario, finiremo per agire in maniera inopportuna.

Avete bisogno di una mano a farvi sentire? Eccovi una semplice tecnica tratta da studi scientifici all'avanguardia. Nei prossimi capitoli aggiungeremo ulteriori strategie per trasformare radicalmente la concezione che abbiamo di noi stessi e sviluppare una maggiore sicurezza, che ci aiuterà a essere più assertivi.

Uno studio dell'università di Harvard ha scoperto che esiste una correlazione diretta tra il linguaggio del corpo e il rilascio di ormoni. Sia negli uomini che nelle donne, alti livelli di testosterone aumentano la sensazione di fiducia in se stessi, mentre bassi livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) riducono l'ansia e incrementano la capacità di gestire lo stress.

In soli due minuti trascorsi in una *postura di forza elevata* (ovvero una postura aperta e rilassata) i livelli ormonali cambiano drasticamente, assestandosi su un aumento del testosterone pari al 20 per cento e a una diminuzione del cortisolo del 25 per cento.[71] La posizione alla Wonder Woman (ovvero in piedi, con le gambe leggermente divaricate ben piantate al suolo, le mani sui fianchi e le spalle aperte e all'indietro) è un ottimo esempio di postura di forza elevata. Rimanere così per due minuti porta risultati immediati, perché sarete fisiologicamente carichi e propensi a farvi valere con molta facilità; fare pratica di questa postura diverse volte al giorno può aumentare i livelli di fiducia in noi stessi nel lungo periodo. Ad esempio, in uno di questi esperimenti, ai soggetti è stato detto di compilare un modulo di candidatura per un impiego adottando due posture diverse, da seduti: una curva e contorta e l'altra con la schiena dritta. Alla domanda che prevedeva di dare una onesta valutazione di se stessi, i membri del secondo gruppo si sono descritti come più capaci e competenti rispetto a quelli del primo.[72]

Scongelare il risentimento

Esistono un modo giusto e uno sbagliato per esprimerci, e il nostro approccio può fare tutta la differenza del mondo. Come ben sappiamo, alle volte siamo più aperti, altre il commento più blandamente critico è in grado di farci strisciare sotto il primo tappeto o metterci sulla difensiva. *Ciò* che diciamo, il *come* lo diciamo (così come il *dove* e il *quando*) influenzeranno il modo in cui gli altri recepiranno i nostri commenti. I seguenti dieci passaggi ci aiuteranno a esprimerci nella modalità migliore e libera dall'ego così che chi ci ascolta possa ricevere le nostre parole con grazia e gentilezza.

Se nonostante tutti i nostri sforzi sappiamo già che la nostra controparte si metterà sulla difensiva e si arrabbierà con noi, un'ottima tecnica è premettere al discorso un preambolo di questo tipo: «Vorrei parlarti di una cosa importante, ma temo che il solo fatto di parlarne possa turbarti». Solitamente, la curiosità avrà la meglio sull'ascoltatore e vi assicurerà che non si arrabbierà. Che ci crediate o no, è probabile che si atterrà alla

promessa, perché il suo ego non gli permetterà di rimangiarsi la parola e farlo sentire uno sciocco.

Stando alle ricerche in merito, è più facile che le persone che sono di buon umore comprino un biglietto della lotteria.[73] Quando proviamo gioia, tendiamo a essere più ottimisti e più aperti a ogni possibilità.[74] Cercate di impedire al desiderio di esprimervi di mandare fuori strada la vostra capacità di pianificare con attenzione il vostro approccio. Aspettate il momento in cui sarete di buon umore (sia voi sia l'altra persona), in modo che da entrambe le parti ci sia la capacità di *donare*. Quando siamo di cattivo umore o ci sentiamo soffocati, siamo capaci solamente di prendere, e questo rende impossibile osservare la situazione dalla prospettiva del nostro interlocutore. Quando una delle due persone coinvolte nello scambio è stanca, affamata o semplicemente arrabbiata, non aspettatevi che la conversazione si riveli produttiva. Accadrà assai di rado, se non mai.

I dieci passi di una comunicazione libera dall'ego

1. Agli altri non importerà nulla di ciò che pensate finché non penseranno che v'importa di loro

Stando attenti a non farlo sembrare un affare di Stato, fate sapere al vostro interlocutore che gli state parlando in quel modo perché v'importa *di lui* e *del vostro rapporto*. C'è un'antica massima che dice: «Le parole che vengono dal cuore arrivano al cuore». In effetti, a ben vedere, solo un'espressione emotiva (e ancora di più, una critica) sincera e sentita ha qualche possibilità di rivelarsi efficace. Se comunicate la vostra genuina preoccupazione e il vostro interesse per la persona e per il vostro rapporto con lei, essa recepirà le vostre parole nel modo in cui le avrete pensate.

2. Un po' di privacy, per favore

Esprimete ciò che volete esprimere in privato. Anche se ritenete che al vostro interlocutore non importi se ci sono altre persone a sentire il discorso, confrontatevi comunque al riparo da orecchie indiscrete.

3. Cominciate sempre con un apprezzamento

Per prima cosa, sottolineate le qualità positive e il potenziale della persona con cui state parlando, in modo tale che ascolti quel che le dovete dire con equanimità. Quando saprà che nutrite autentico rispetto e apprezzamento verso di lei (magari addirittura ammirazione) recepirà i vostri commenti senza attivare il proprio ego. Un esempio: «Sei uno dei miei impiegati più produttivi, e rimango sempre molto ammirato dal modo in cui lavori e dai risultati che ottieni. Mi chiedevo semplicemente perché...»

4. Spersonalizzate l’impatto

Commenti e critiche dovrebbero essere rivolti all’atto, non alla persona. In altre parole, invece di dire: «Sei un incompetente e uno sconsiderato», è meglio metterla su questo piano: «Sei una persona fantastica, e questo comportamento non si confà a una persona di sani principi come te».

5. Gli incidenti capitano

Non date per scontato e non insinuate che il comportamento che vi ha urtato sia stato meditato, consapevole e intenzionale. Se la situazione lo permette, consideratelo come se si trattasse di qualcosa di involontario se non addirittura inconscio.

6. Siamo sulla stessa barca

Condividete almeno parte della *responsabilità*, se è possibile. Questo tipo di approccio fa sì che voi e il vostro interlocutore siate uniti contro tale

«dinamica», e non che siate l’uno contro l’altro. Potreste dire qualcosa come: «Avrei dovuto essere più specifico quando abbiamo parlato di questo argomento». Questa modalità è ovviamente più efficace di «non sopporto quando fai...» Oppure provate con «mi viene difficile capire perché hai fatto questa cosa», piuttosto che «non hai alcun diritto di...» o «questo è perché non te ne frega niente...»

7. Identificate il problema e incanalate le vostre energie nel trovare la soluzione

Esprimersi può essere un’esperienza sia produttiva sia catartica, anche se l’altra persona non è in grado di comprendere appieno ciò che stiamo dicendo o come ci sentiamo. Ma se parliamo solo per correggere il comportamento altrui, allora vogliamo suggerire una soluzione. Se la risposta non esiste, non avreste dovuto nemmeno sollevare la questione, perché in tal caso non ha senso farlo. E se ritenete che, a prescindere da ciò che direte, l’altra persona non recepirà il consiglio, anche in quel caso forse è meglio lasciar perdere. Se insisterete, farete solo i vostri interessi e non migliorerete la situazione.

8. Non siete soli

Le critiche saranno più efficaci se direte alla vostra controparte che non è sola. Se farete passare il messaggio che, qualunque cosa abbia fatto, può capitare a tutti (e magari anche a voi in passato), l’impatto sul suo ego sarà diluito e non la prenderà sul personale. Difatti è proprio quella la ragione per cui potrebbe offendersi a morte, mentre se riconosciamo apertamente i nostri difetti davanti alla persona che stiamo criticando, la nostra umiltà impedirà che il suo ego si metta in mezzo. In caso contrario, ovvero se indosseremo i panni del moralista, galvanizzeremo l’ego dell’interlocutore ed è probabile che lo metteremo sulla difensiva.

9. Parlate in tono calmo e mettete via il bastone

Siate tranquilli e concilianti. Come disse Salomone: «Le parole del saggio, se pronunciate con dolcezza, vengono accolte». Se la conversazione prende una brutta piega, spesso ciò non è dovuto a chi ha torto e chi ha ragione, ma al fatto che si sta utilizzando il tono di voce sbagliato. Parlare piano e con gentilezza aiuterà l'altra persona ad assimilare il messaggio nella modalità che avevate in mente. Il dottor John Gottman, esperto di relazioni interpersonali, sostiene che «il 96 per cento delle volte si può prevedere il risultato di una conversazione di quindici minuti basandosi sui primi tre. Un incipit violento equivale a un fallimento certo. La regola è: se il confronto parte in segno negativo, resterà tale anche in seguito».[75]

10. A debita distanza dall'esplosione

Il momento migliore in cui avanzare una critica è quando *si è distanti dall'evento scatenante*, sia dal punto di vista spaziale sia da quello temporale. Essere distaccati dall'ambiente del conflitto e far passare tempo tra l'evento e la critica produce risultati molto diversi rispetto alle obiezioni immediate. Per quanto possiate rassicurare l'altra persona sostenendo che le vostre critiche non sono niente di apocalittico, il fatto di avanzarle subito non supporterebbe la vostra dichiarazione iniziale. Aspettando qualche giorno, invece, ridurrete l'impatto dell'ego altrui sulla questione rendendolo meno sensibile alla critica. Più aumenterà la vicinanza (sia spaziale sia temporale) alla causa scatenante che intendete criticare, più la vostra controparte s'identificherà col suo comportamento e si metterà sulla difensiva.

Esprimere il nostro fastidio, alle volte, è necessario e porta benefici alla salute emotiva e fisica. Dare voce ai sentimenti, però, è molto diverso da scatenare un torrente di rabbia incontrollata. Quando una valutazione oggettiva ci impone di far sentire la nostra voce, a giovarne possono essere tanto la nostra salute emotiva quanto il rapporto in questione, a patto che le basi comunicative siano sostanziali e sincere (oltre che tranquille e composte), altrimenti le nostre parole saranno controproducenti per tutte le parti in gioco. Le persone complicate non fanno parte della nostra vita per moltiplicare le nostre angosce, bensì per aiutarci, e dobbiamo rendercene conto se non vogliamo che le stesse situazioni si ripresentino ciclicamente.

Al livello più semplice, è vero che dovremmo aiutare gli altri, ma dobbiamo anche capire il quadro generale e porci la domanda fondamentale: «Quale lezione posso imparare da questa persona?» Se rimaniamo impostati sulla «modalità senso di colpa», non ci apriremo a un approccio votato al trovare le soluzioni e perciò non vedremo, né tanto meno saremo in grado di analizzare, i modi utili a migliorare la situazione.

Nota: avete ancora problemi a vedervi nelle vesti di persone risolute e sane? Il Capitolo 24 vi spiegherà come riprogrammare letteralmente il cervello non solo per controllare la rabbia, ma anche per far sì che la forma positiva di assertività diventi la vostra seconda natura.

22
Relazioni funzionali con persone impossibili

Dal momento che la nostra salute emotiva e la qualità delle nostre relazioni sono intrecciate, è utile fare tutto il possibile per migliorare i rapporti con le altre persone, anche quelle pesanti. Come abbiamo visto, questo non significa includerle in ogni aspetto della nostra vita, bensì rimuovere il nostro ego dall'equazione che ci lega a esse. I principi che seguono descrivono le modalità con cui possiamo modificare le fondamenta di una relazione e migliorare il modo in cui interagiamo e comunichiamo con gli altri, siano essi amici, familiari o colleghi di lavoro.

1. R-i-s-p-e-t-t-o

Quando cantava la sua *Respect*, Aretha Franklin diceva una grande verità! Moltissimi conflitti tra personalità diverse nascono quando una delle parti sente di aver subito una mancanza di rispetto. Può capitare che non abbiate dato la vostra piena attenzione a qualcuno, magari involontariamente, oppure che qualcosa che avete detto o fatto sia stato male interpretato. Anche se a una persona con scarsa autostima basta poco per immaginarsi di non piacere alla controparte, questo in qualche misura vale per tutti noi. Ci sono aspetti di noi stessi che non amiamo e proiettiamo lo sdegno verso di essi su altre persone. Riteniamo (ahimè, inconsciamente) che anche gli altri vedano i nostri difetti e che ci siano avversi.

Un modo efficace per dimostrare a qualcuno che lo stimiamo è quello di dire a una terza persona, magari un amico comune, cosa vi piace e rispettate

di lui. Altrimenti, potete complimentarvi direttamente con la persona in questione per qualcosa che ha fatto. Una volta che ha percepito la vostra ammirazione, la barriera dell'ostilità comincerà a crollare. Dopotutto, è difficile tenere in antipatia qualcuno cui piacciamo e che inoltre ci rispetta.

Vi è mai capitato che qualcuno che non vi va affatto a genio vi faccia un grosso complimento o vi chieda consiglio su qualcosa? Vi trovate di colpo costretti a rivalutare i sentimenti che nutrite verso di lui e cominciate a guardarlo con occhi più benevoli. Difatti, tendenzialmente preferiamo modificare il nostro assetto mentale piuttosto che credere che l'ottima opinione che un'altra persona ha di noi sia sbagliata. Per investire su questo aspetto, è bene evitare gesti o commenti che indichino mancanza di rispetto. Nello specifico, quando qualcuno vi rivolge la parola, dategli tutta la vostra attenzione. Accorgersi di essere ascoltati per metà, o meglio, di essere parzialmente ignorati, non genera sentimenti positivi. Vi sarà capitato di conversare con qualcuno e vedere che a un certo punto il suo sguardo comincia a vagare per la stanza, anche se magari vi sta ascoltando. Ascoltare (nel senso di ascoltare *davvero*) è una forma di rispetto. Potrà sembrare banale, ma questo tipo di considerazione verso gli altri ha un impatto significativo su un rapporto umano. Immaginate che state parlando con qualcuno cui a un certo punto suona il telefono in tasca: il vostro interlocutore decide di non rispondere, e alla vostra domanda: «Non devi rispondere?» replica: «Non ti preoccupare, al momento m'interessa solo parlare con te». Non vi fa sentire bene l'idea?

2. Lasciate che gli altri vi facciano doni

Tendiamo a credere che il modo migliore per piacere agli altri sia fare qualcosa di bello per loro. Per quanto ciò sia vero, è altrettanto vero che piacciamo ancora di più quando l'altra persona fa qualcosa per noi, e questo è dovuto a due ordini di motivi: (1) Ogni volta che investiamo tempo, oppure soldi, o anche solamente attenzioni in qualcosa, specialmente in una persona, percepiamo in maniera maggiore l'importanza di chi riceve il nostro «dono» e ci sentiamo più legati a lui (o a lei). (2) Quando permettiamo alle altre persone di donarci qualcosa, le facciamo sentire meglio con loro stesse perché l'atto del dono rafforza la sensazione di avere il controllo della situazione e di essere indipendenti.

Non c’è legame più profondo di quello basato sul far diventare qualcuno parte della propria vita e permettergli di donare. Chiedete sempre consigli e suggerimenti ogni volta che pensate che quella persona possa fornire un contributo degno.

3. Mostrate il vostro lato umano

Non dovreste mai avere paura di aprirvi in modo responsabile alle persone che fanno parte della vostra vita. Quando lasciate trasparire la vostra vulnerabilità, il muro tra voi e l’altro si dissolve e viene fuori l’empatia; l’altra persona sarà quindi spinta a rispondere ai vostri bisogni come se fossero i suoi. Spesso, nel tentativo di piacere a qualcuno, impieghiamo quello che viene chiamato *self-enhancement behavior* («comportamento di auto-miglioramento»); con esso s’intende la dinamica in cui diciamo e dimostriamo al nostro interlocutore quanto ci sentiamo realizzati e quanto siamo fantastici, in modo da apparire gradevoli ai suoi occhi. Le ricerche in merito, però, rivelano con chiarezza che se si ha a che fare con una persona insicura e che si sente minacciata, l’approccio ottimale è invece quello di sminuirsi, ovvero offrire informazioni su di sé che non hanno nulla di lusinghiero e che mostrano umiltà, onestà e fiducia (tre caratteristiche che aiutano a fornire soluzioni efficaci per ogni conflitto di personalità).

4. Accettate il fatto che il simile chiama il simile

Contrariamente all’opinione comune, le ricerche scientifiche sui comportamenti umani confermano che gli opposti non si attraggono affatto.[76] Ovviamente è possibile trovare interessante una persona in base a quanto è diversa da noi, ma solitamente leghiamo molto di più con persone che ci sono simili e hanno interessi affini ai nostri. Questa norma viene ricalcata dal principio dei *compagni d’armi*. Le persone che hanno affrontato insieme situazioni capaci di modificare l’intero corso dell’esistenza tendono a sviluppare un legame fortissimo. Ad esempio, i soldati coinvolti in un conflitto o i ragazzi dei collegi che superano riti

iniziatici che prevedono vessazioni sono entrambe categorie in cui si stringono amicizie solidissime.

È per questa ragione che due persone che non si sono mai incontrate ma condividono esperienze pregresse simili (che si tratti di una malattia o di una vincita alla lotteria) possono diventare amiche all'istante. Quando vi trovate a parlare con questo tipo di persone, discutete di ciò che amate entrambe e di ciò che avete in comune.

5. Mostrate sincero entusiasmo

Lo psicologo Daniel Goleman scrive: «Si dà il caso che il sorriso sia il segnale emotivo più contagioso in assoluto, e ha il potere irresistibile di far sorridere gli altri di rimando».[77] Sorridere non solo aiuta gli altri a sentirsi meglio, ma li dispone positivamente nei vostri confronti. L'importanza di impostare immediatamente un tono positivo all'inizio di una conversazione non va assolutamente sottovalutata. In ogni genere di rapporto interpersonale, sia che si torni a casa dal proprio coniuge sia che si stia salutando un collega, i primi istanti daranno forma alla qualità dell'incontro.

6. Pronunciate qualche parola gentile

Purtroppo, sembra proprio che in tante delle nostre relazioni l'unica occasione in cui pronunciamo parole gentili sia quella in cui ci siamo macchiati di qualche colpa. Di tanto in tanto, cercate di essere proattivi; una parola gentile messa da parte per tempo varrà cento volte quella pronunciata in un momento difficile. Una ricerca improntata su sessantanove studi incentrati sulle prime impressioni e sui tentativi di piacere agli altri ha evidenziato che la tattica più redditizia è semplicemente quella di riuscire a far sentire bene gli altri attraverso una lode o un complimento sincero. Il punto è proprio che le persone desiderano sentirsi bene, e la maggior parte di esse è costretta a fare leva sugli altri per riuscirci. Un modo semplice ed efficacissimo per implementare questa strategia con le persone che ci sono vicine è quella di esprimere la vostra ammirazione, il vostro rispetto o il

vostro apprezzamento su un tema specifico una o due volte al giorno (tramite messaggio, e-mail, telefonate o perfino un post-it).

7. Dimostratevi alleati affidabili

Se venite a sapere che qualcuno ha fatto un errore, rassicuratelo sul fatto che sarebbe potuto accadere a chiunque e ditegli che non deve essere troppo duro con se stesso. Quale che sia la vostra scelta, evitate di criticare o condannare. In una situazione in cui si verifica un dissapore, difendete chi ritenete sia nel giusto. Quando vi troverete a essere una delle parti in causa nel dissidio, non otterrete nulla dimostrando che siete più intelligenti della vostra controparte, mentre se riconoscerete che la sua argomentazione è degna di nota e darete valore al suo modo di sentire avrete tutto da guadagnare, anche nel caso non siate d'accordo con lei.

8. Da entrambi i lati dello schieramento

Alle volte, la fonte di un conflitto è molto più a monte di quanto non sembri, ovvero negli ideali. Essere in conflitto con l'ideologia di una persona solitamente non dà il diritto di interrompere il rapporto con essa o di detestarla. Al netto di ciò, la ragione per cui la relazione soffre sta nel modo in cui le due parti in causa si trattano a vicenda in seguito al dissidio. Inevitabilmente, a ogni commento sgarbato o critico, entrambe le parti si sentono ancora più giustificate nel non andarsi a genio. È proprio questo ciclo di mancanza di rispetto che apre la strada a una profonda ostilità. La radice del conflitto può essere tollerabile, perfino gestibile, ma dal momento che l'atmosfera è carica di tensione, i due litiganti lasciano che il loro rapporto si deteriori fino al punto di non ritorno. Anche dopo un considerevole lasso di tempo, è comunque possibile invertire la rotta decidendo di mostrare il più totale rispetto a prescindere dall'atteggiamento e dai commenti della controparte. Questo metodo investe due principi psicologici.

Il primo è la già citata *dissonanza cognitiva*. Se trattate con gentilezza una persona anche quando questa vi sta trattando male, essa si troverà nella

condizione di dover conciliare il suo essere sgarbata e intollerante con qualcuno che la sta trattando in maniera rispettosa. Per risolvere la contraddizione, sarà spesso costretta a trarre la conclusione di avere a che fare con un individuo di valore che ha una posizione non condivisibile, e non con un farabutto che va ignorato. Il secondo fenomeno è la *riduzione della colpa*. Le ricerche in merito dimostrano che siamo disposti a fare praticamente qualsiasi cosa per eliminare il senso di colpa. Quando trattiamo gli altri con gentilezza e, di contro, questi ci trattano male, proveranno sempre qualche forma di senso di colpa. Per riuscire a conciliare tali sentimenti, saranno propensi a modificare il loro comportamento e diverranno più tolleranti.

Sono davvero molti gli individui che hanno amicizie e rapporti con persone le cui convinzioni sono profondamente diverse dalle loro, e il segreto è mantenersi alla larga dai temi in questione. Non tutti gli argomenti devono per forza essere sviscerati profondamente e totalmente. Se vorrete trovare altri argomenti su cui confrontarvi, la scelta è virtualmente infinita.

SETTIMA PARTE

STRATEGIE PSICOLOGICHE AVANZATE PER VIVERE LIBERI DALLA RABBIA

23
Il potere della plasticità cerebrale (o *neuroplasticità*)

Mostrare un atteggiamento controllato nel bel mezzo di circostanze gravose potrebbe rivelarsi difficile (per non parlare del mantenere la calma). Poco a poco, però, la nostra capacità di riuscire nell'impresa può evolvere. Scegliendo una reazione diversa dalla rabbia, anche grazie al lavoro fatto fin qui, potremo avere un maggiore controllo su noi stessi la prossima volta che ci sentiremo provocati.

Per molti anni, il pensiero tradizionale ha paragonato la mente a una pentola a pressione in cui il vapore si accumula fino a far saltare il coperchio. Di conseguenza, gli psicologi hanno incoraggiato a lungo le persone a rilasciare il suddetto accumulo sfogando la propria rabbia. In realtà, dopo lunghe e accurate ricerche, si è scoperto che l'esternazione della rabbia non è solamente infruttuosa, ma addirittura distruttiva. «Quando si sfogano i propri sentimenti in maniera aggressiva ci si sente spesso peggio, si verifica un aumento della pressione sanguigna e ci si arrabbia ancora di più.»[78] Un cospicuo numero di esperimenti ha confermato che gli attacchi di rabbia tendono a intensificare la rabbia stessa.[79] Questo avviene perché, a livello inconscio, legittimiamo la nostra reazione convincendoci che la situazione richieda una risposta emotivamente carica. In tal modo, la rabbia prende maggior vigore e le autogiustificazioni incrementano la nostra aggressività. Quando ci teniamo stretta la rabbia, soffriamo; e più la liberiamo all'esterno, più questa ci consuma.

La definizione attribuita a questo fenomeno (*facial feedback hypothesis*, ovvero «ipotesi del feedback facciale») si estende a tutte le altre espressioni

fisiche (e ricade sotto il principio della «filosofia del corpo», la quale ipotizza che il pensiero non sia semplicemente *influenzato* dalla fisiologia, ma che addirittura ne tragga origine). In una serie di studi, i ricercatori hanno chiesto ai soggetti dei loro esperimenti di osservare immagini rivoltanti nascondendo le loro emozioni oppure tenendo in bocca una penna in modo tale da evitare di assumere espressioni di rigetto. A un terzo gruppo non è stata data alcuna istruzione specifica tranne che reagire in modo naturale. Come previsto, i soggetti che dovevano reprimere le loro reazioni hanno riscontrato livelli di avversione minori rispetto agli altri.[80] La nostra mente, nel tentativo di riconciliare il comportamento con lo stato emotivo, trae la conclusione che il modo in cui ci esprimiamo deve necessariamente essere il risultato di quello che proviamo nei riguardi della data situazione (o di qualsiasi comportamento stiamo adottando). L'assunto in base al quale le nostre azioni esteriori modellano il nostro universo emotivo è alla radice di due principi della psicologia: «l'atto esterno risveglia quello interno» e «la struttura della mente è modellata dalle azioni». Al giorno d'oggi, la *terapia comportamentale* (chiamata anche *terapia di modificazione comportamentale*) è costruita proprio su questo approccio. Essa si concentra sull'intento di modificare i comportamenti indesiderati identificandoli e sostituendoli con comportamenti più salutari e positivi. Non si tratta solo di intervenire sul sintomo, bensì di alterare la personalità dall'esterno.

Tenete sempre a mente... la vostra mente

Quando veniamo al mondo, abbiamo soltanto due paure ancestrali: la paura di cadere e quella dei rumori forti e improvvisi. Ogni altra forma di paura nasce dall'apprendimento. Le reazioni emotive a ogni data situazione possono essere riprogrammate, sia in meglio sia in peggio. Un esempio molto calzante è quello del DSPT (disturbo da stress post-traumatico), un grave disturbo che può comparire in seguito a un trauma. Un militare che torna a casa da un conflitto armato, ad esempio, può soffrire di DSPT a un punto tale che il rumore di un elicottero o di una semplice porta che sbatte è capace di causargli un attacco di panico (questo accade proprio perché il cervello si è riprogrammato da solo in base a conclusioni errate). In

frangenti simili, l’adrenalina prende il controllo del cervello e ridirige la minaccia percepita dalla corteccia prefrontale (l’area dedicata al pensiero) all’amigdala (il centro di risposta alla paura e all’ansia). Questo disturbo presenta somiglianze impressionanti con le reazioni istintive di rabbia, dove il nostro ego identifica una minaccia diretta non alla nostra incolumità fisica, ma a quella emotiva. Il risultato è che, invece di pensare, ci limitiamo a reagire.

Recenti scoperte nel campo della biologia molecolare ci forniscono una comprensione più profonda dei legami tra comportamento e circuiti cerebrali. Sebbene sia la mente a creare le reazioni emotive, queste ultime vengono rafforzate proprio dal cervello. Ad esempio, se ci alteriamo nei confronti di qualcuno che ci sta trattando in modo scortese, nelle occasioni successive in cui si verificherà lo stesso fenomeno reagiremo con intensità maggiore, in quanto la connessione neurale tra le persone sgarbate e la nostra rabbia è stata rinforzata. Ogni dinamica ripetuta consolida le connessioni neuronali già attivate, che si tratti di imparare a suonare uno strumento musicale, di arrabbiarsi o di mantenere la calma. Ogni cellula del cervello (neurone) si adatta all’ambiente circostante; o, per meglio dire, ai segnali che riceve dalle cellule confinanti. Quando due neuroni inviano ripetutamente segnali nello stesso momento, il legame tra loro s’intensifica. Proprio da ciò deriva l’espressione anglosassone ben nota nel campo della biologia che in italiano potremmo rendere con «due neuroni che scaricano assieme si potenziano reciprocamente». Per di più, ciò risulta vero per le reazioni agli stimoli tanto sul piano emotivo quanto su quello fisico, come spiega un articolo comparso sulla rivista *Psychology Today*:

> *Proprio come avviene per i muscoli, i circuiti cerebrali diventano più forti con l’utilizzo, il che è ottimo quando si sta imparando a suonare il pianoforte mentre è una pessima notizia quando siamo afflitti da un dolore articolare cronico. «I percorsi del dolore sono come sentieri in mezzo al bosco», sostiene Gavril Pasternak, direttore del dipartimento di Neurofarmacologia molecolare presso il Memorial Sloan-Kettering Cancer Center di New York. «Se il sentiero è già battuto, è più facile da seguire e si fa via via più percorribile.»*
>
> *Seguendo lo stesso tracciato che ci fa migliorare gradualmente nel colpire una pallina da tennis o nell’utilizzare il cambio manuale di un’automobile, il cervello «migliora» nel percepire il dolore, ovvero ci*

rende più sensibili e più inclini a registrare un urto o una fitta come «dolore». Le persone afflitte da patologie che presentano dolori cronici come la fibromialgia (la quale interessa articolazioni e tessuti molli), ad esempio, possono arrivare a percepire come dolori intollerabili perfino sensazioni che in una persona sana risulterebbero di bassa intensità. La meccanica ci viene spiegata dalla diagnostica per immagini: persino un tocco leggero innesca le aree del cervello che processano il dolore e le accende. Sono stati riscontrati risultati simili anche nelle persone afflitte da dolori cronici inspiegabili alla zona lombare. Non è un processo consapevole, bensì una modalità naturale con cui il cervello risponde a stimoli ripetuti.[81]

Tornando a noi, l'imparare una nuova reazione (ad esempio, rimanere calmi davanti a un insulto, a una mancanza di rispetto o quando ci sentiamo ansiosi e fuori controllo) stimola i neuroni associati a tale reazione a produrre estensioni (dette «dendriti») che vanno a connettersi ad altri neuroni (i dendriti, ovvero le suddette ramificazioni di un neurone, possono difatti trasmettere informazioni sia in entrata sia in uscita). Più è alto il numero di dendriti, più sarà semplice e rapido il processo di comprensione dell'informazione e la sua integrazione nella nostra base di conoscenze. Diveniamo letteralmente più intelligenti e più efficienti nell'area in questione. Funziona allo stesso modo anche in senso contrario: le connessioni poco utilizzate vanno a deteriorarsi gradualmente fino a scomparire.[82] Se utilizziamo un microscopio elettronico, possiamo perfino osservare le connessioni inattive mentre spariscono gradualmente dal cervello.[83] Di conseguenza, una persona può incrementare il suo livello di autocontrollo mantenendo il controllo o esaurire inconsapevolmente la propria capacità di trattenersi cedendo ripetutamente a prolungati sbotti d'ira.

Quanto tempo ci vuole?

I percorsi neurali sono in costante movimento. Quando una persona cieca compensa la mancanza del senso della vista con quello del tatto per imparare il linguaggio Braille, i confini del cervello cominciano a

riassestarsi nel giro di qualche minuto, espandendo le aree della corteccia cerebrale che controllano il dito indice.[84] Il tempo necessario a dare una forma nuova e completa alla nuova rete neurale dipende dall'intensità, dalla durata e dalla frequenza della routine consolidata e del nuovo comportamento sostitutivo. Esistono svariate opinioni in merito anche in conflitto tra loro, perché va comunque considerata una moltitudine di fattori. Le scoperte tradizionalmente accettate in ambito scientifico ci dicono che un'azione costante e ripetuta riconfigura il cervello dopo venticinque giorni consecutivi in cui i percorsi neurali vengono bombardati dalle nuove informazioni. In alcune ricerche più recenti, pubblicate sull'*European Journal of Social Psychology*, si sostiene che servirebbero, in media, sessantasei giorni di attività continuativa per integrare una nuova consuetudine nella nostra fisiologia; solo allora, mantenendo la ripetizione sufficientemente costante, il nuovo comportamento diviene un automatismo. Ciò nonostante, altri ancora suggeriscono che il cervello richieda sei mesi di ripetizioni mirate per consentire alla neuroplasticità di realizzare modifiche complete e far sì che le risposta istintiva sia diversa dalla precedente. Quali che siano i tempi effettivi, questo non significa che non ci saranno momenti di cedimento anche dopo la «riprogrammazione»; significa però che avremo un vantaggio fisiologico in ogni data situazione fin dall'inizio.

La rabbia genera rabbia, e il silenzio genera calma. Come disse Salomone: «Una risposta gentile calma la collera, una parola pungente eccita l'ira».[85] Tradizionalmente, i più hanno interpretato questa frase pensandola riferita a un interlocutore esterno, ma la rabbia cui fa riferimento è anche la nostra. Possiamo addestrare il cervello da zero in modo che assegni un significato diverso alla situazione, utilizzando un approccio intellettivo o cognitivo all'interno del quale ci chiediamo «cosa significa tutto questo?» e pervenire alla realtà non basata sull'ego di cui abbiamo parlato spesso nei primi capitoli. Questa procedura fa tabula rasa della nostra reazione emotiva. Un altro modo di riprogrammare la mente è quello di costringerci ad andare oltre l'obiettivo di sviluppare semplicemente un atteggiamento neutrale e tranquillo e mettere in scena il comportamento opposto. Ricordate il fenomeno della *facial feedback hypothesis* di cui abbiamo parlato in precedenza? Il semplice atto di sorridere invia al cervello il messaggio che la situazione non presenta minacce, ovvero che non solo ci si può rilassare, ma che in realtà siamo *già*

rilassati. Nel Capitolo 27, esamineremo un’applicazione altamente efficace di questo concetto, in grado di calmarci nella foga del momento.

24
Cambiate la concezione di voi stessi e cambierete la vostra vita

L’autostima è il riflesso del modo in cui *ci sentiamo* nei confronti di noi stessi, mentre la concezione di noi stessi riflette quello che *sappiamo*. Finora ci siamo concentrati su come incrementare l’autostima, adesso invece è il momento di presentare una strategia per dare nuova forma al concetto del sé e, invece di cambiare le lenti attraverso cui ci osserviamo, cambieremo gli *occhi* dietro quelle lenti.

Partiamo da un esperimento: alcuni ricercatori si sono finti ispettori in materia di sicurezza e hanno chiesto a un certo numero di proprietari di case se fossero disposti a ospitare in cortile un grosso cartello che recitava GUIDA CON PRUDENZA. Solo il 17 per cento del campione ha dato il proprio assenso. Ad altri residenti, invece, è stata avanzata una richiesta più modesta, ovvero quella di appendere alle finestre un cartello più piccolo, di circa otto centimetri, con la scritta FAI ATTENZIONE QUANDO TI METTI AL VOLANTE. Quasi tutti i componenti di questo secondo gruppo hanno accettato subito. Poche settimane dopo, i falsi ispettori sono tornati dal secondo gruppo e hanno chiesto di installare anche il cartello gigante in cortile, e in questo caso il 76 per cento del campione ha dato l’assenso a quella installazione antiestetica.[86] Perché si è verificata una tale discrepanza tra il primo e il secondo gruppo? È semplice: chi aveva accettato la prima richiesta aveva al contempo ridefinito il concetto di se stesso e si vedeva ormai come persona sensibile al tema della sicurezza stradale. Perciò, acconsentendo a ospitare anche il cartello ingombrante, voleva sottolineare il proprio impegno continuativo a favore della causa.

Gli esseri umani si sentono spinti ad agire in base a come si percepiscono. Siamo come elastici: possiamo estenderci fino a un certo punto, superato il quale torneremo di colpo al nostro stadio originario. Rivedere la concezione di noi stessi, però, non è un'operazione che passa dalle azioni, ma dall'immaginazione. La visualizzazione ha la straordinaria capacità di trasformarci, grazie al fatto che il subconscio non sa distinguere tra un evento immaginato e uno reale. I neuroscienziati, difatti, hanno identificato le aree del cervello che si accendono quando una persona ha un'esperienza reale scoprendo che sono le stesse che entrano in gioco quando la persona si limita a immaginarla. La visualizzazione è così potente che gli esperimenti mostrano come sia perfino in grado di provocare cambiamenti fisici, tanto nel corpo quanto nel cervello.[87] Ad esempio, i nostri muscoli sviluppano livelli di energia simili sia quando compiamo un esercizio sia quando *visualizziamo* mentalmente l'atto di compierlo. Uno studio ha rivelato che se i partecipanti di un gruppo di prova immaginavano di compiere un esercizio per le dita, la loro forza incrementava mediamente del 22 per cento. Per dare l'idea complessiva del fenomeno, in un secondo gruppo di prova che ha compiuto effettivamente gli esercizi in questione, l'incremento di forza medio è stato del 30 per cento.[88]

Gli schemi di attività ripetuti hanno anche conseguenze neurali a lungo termine. Gli scienziati hanno osservato questi effetti a livello cellulare e sistemico, fino a monitorare la corteccia motoria, i muscoli che le persone immaginavano di allenare e i muscoli veri e propri. Sessanta ricerche sul potere dell'immaginazione dimostrano che l'effetto era meno significativo sui test strettamente connessi alla forza, un po' più rilevante sulle azioni motorie e raggiungeva il picco di efficacia nelle attività che prevedevano una componente mentale, in particolare quella di controllare la rabbia.[89]

Non c'è bisogno di aspettare di trovarsi in una situazione difficile e affidarsi alla sola forza di volontà per riuscire ad avere la meglio su una reazione emotiva. Se immaginiamo di reagire in un certo modo, ciò modificherà da subito la concezione di noi stessi e produrrà nel cervello i medesimi cambiamenti che produrrebbe l'atto vero e proprio. Esercitarsi mentalmente a reazioni calme e pazienti, ad esempio, aiuterà il cervello a reimpostarsi e a incrementare la nostra capacità di mantenere l'autocontrollo anche nelle circostanze più estreme.

Può essere utile anche riflettere su situazioni vere o immaginarie in cui abbiamo messo in gioco un tratto caratteriale specifico. Una particolarità

della mente umana chiamata *euristica della disponibilità* dimostra che le persone basano spesso la propria concezione di sé sulla disponibilità, ovvero su quanto facilmente possono ripescare mentalmente una data informazione. Ad esempio, se riusciamo a pensare a diversi casi in cui abbiamo agito con rilassatezza e siamo in grado di richiamarli alla mente in modo rapido, riusciremo a vederci nel momento presente come persone capaci di autocontrollo. Se invece abbiamo difficoltà a ricordare un nostro momento di calma, avremo la sensazione che di norma siamo individui con reazioni ansiose o rabbiose. Per tale ragione, alcune persone hanno una prospettiva distorta di se stesse. Hanno una memoria da elefanti quando si tratta di ricordare i loro fallimenti e i loro errori, perciò si vedono come falliti. Anche nel caso in cui il numero dei nostri successi sia di gran lunga più consistente di quello dei nostri sbagli, ciò che siamo in grado di ricordare all'istante avrà l'ultima parola su come vedremo noi stessi.

Usando questa tecnica possiamo raggiungere un ulteriore traguardo: ci verrà più facile farci valere. Allenandoci a ripercorrere mentalmente le occasioni in cui abbiamo puntato i piedi per difendere le nostre posizioni e abbiamo detto ciò che pensavamo in maniera tranquilla e diretta, la nostra memoria verrà invasa da tali immagini e la concezione di noi stessi si formerà intorno a questa nostra incarnazione inducendoci a comportarci in quel modo. Non dovete fare altro che richiamare alla mente da cinque a sette occasioni in cui vi siete fatti valere e concatenarle in modo da creare una specie di vivido trailer cinematografico da sessanta secondi che potete rivedere nella vostra testa più volte al giorno e in tutte le occasioni in cui la vostra assertività avrà bisogno di un incentivo.

I costi e le conseguenze

Il modo più utile di impiegare la visualizzazione non è semplicemente quello di sradicare qualche tratto caratteriale, bensì di apprendere l'abitudine di fermarsi, riflettere e apprezzare le conseguenze della nostra condotta, assorbendo *in toto* la portata delle nostre scelte e la direzione verso cui ci portano. Se vogliamo controllare la rabbia, dobbiamo fare le cose per bene. Dobbiamo renderci pienamente conto di quale sia la posta in gioco e renderci disponibili a provare il dolore genuino, non filtrato,

derivante dalle decisioni sbagliate (e, allo stesso tempo, la purezza e il piacere di quelle responsabili). Andando oltre gli argomenti razionali sui costi e i benefici a lungo termine, è essenziale immergerci nella farsa del compromesso e dei danni reali che infligge a noi e ai nostri cari.

È necessario immaginare in maniera vivida le dolorose conseguenze ed essere realisti sul costo che ha avuto la condotta che abbiamo tenuto fino a quel momento. Abbiamo bisogno di visualizzare l'aspetto che avranno le nostre vite (tra cinque anni, o dieci, o nella vecchiaia) se non cambiamo il nostro modo di fare. Dobbiamo altresì riflettere profondamente su come ci sentiremo nei confronti di noi stessi e di come le nostre vite potrebbero essere diverse se ci liberassimo dalla rabbia.

La ricerca in merito ha un tono irrevocabile. Nel suo libro *We Have Met the Enemy: Self-Control in an Age of Excess* («Abbiamo incontrato il nemico: l'autocontrollo nell'era degli eccessi»), Daniel Akst scrive: «Quando parliamo di autocontrollo, ciò che importa non è tanto la forza di volontà, quanto la visione: la capacità di vedere il futuro, in modo tale che i contorni delle conseguenze di lungo periodo o delle scelte immediate siano estremamente definiti e vividi. In tal senso, le nostre mancanze relativamente a tali questioni sono in realtà un difetto d'immaginazione».[90] Immergerci totalmente nella consapevolezza delle conseguenze è una medicina potente contro l'impulsività.[91]

Le conseguenze, però, possono risultare importanti ai nostri occhi solo se anche noi stessi, per primi, ci sentiamo importanti. Le strategie in questione possono aiutarci a esercitare l'autocontrollo, ma l'unico modo di radunare le nostre forze emotive è quello di ricordarci che abbiamo uno scopo più alto e più nobile.[92] Riaffermare i nostri valori fondamentali, ovvero sapere perché siamo al mondo e chi siamo (uno spirito, non un corpo o un ego) è lo strumento più potente per alimentare la nostra forza di volontà.[93]

25
Sfruttare la connessione tra mente e corpo

La rabbia inibisce la nostra capacità di vedere le cose con chiarezza (in quanto l'ego distorce la prospettiva) nonché quella di elaborare le informazioni a livello intellettivo (per via dell'impatto degli alti livelli di cortisolo). Per di più, il dover gestire qualunque genere di stress impoverisce la nostra forza di volontà, e una mente preda del caos con un sistema nervoso sotto tensione rende vano qualsiasi sforzo di mantenere la calma, a prescindere dalle nostre migliori intenzioni.[94] In questo campo, il semplice buon senso si riflette nelle conclusioni di innumerevoli studi: più siamo calmi nei periodi di normalità, più ci sarà facile controllare la rabbia in quelli difficili. I fattori psicologici elencati di seguito apportano grandi benefici nel ridurre i nostri livelli complessivi di stress e di ansia.

Meditazione

Un metodo efficace di rilassare il sistema nervoso è la meditazione, le cui radici (è interessante notarlo) affondano profondamente in quasi tutte le religioni o le pratiche spirituali principali. Per quanto esista un'ampia gamma di strategie efficaci nel gestire lo stress, la meditazione si è dimostrata particolarmente utile, e i suoi frutti si vedono in tempi considerevolmente brevi.[95] Le ricerche in merito hanno dimostrato che nelle persone che meditano per circa trenta minuti al giorno per otto settimane consecutive si verifica un visibile incremento della densità di materia grigia nella corteccia prefrontale. Allo stesso tempo, le risonanze magnetiche

hanno mostrato una riduzione della materia grigia nell'amigdala, la regione del cervello responsabile dell'ansia e dello stress.

Più di mille studi scientifici indipendenti, condotti in duecento tra istituti e università di ventisette nazioni e pubblicati su insigni riviste scientifiche, hanno attestato i benefici psicologici e fisiologici delle pratiche meditative. Herbert Benson, professore di Medicina presso la Harvard Medical School e autore di oltre centosettanta articoli, riferisce che una frequente attività di meditazione riduce i livelli di ansia, preoccupazione e l'incidenza di pensieri e paure dannosi, incrementando inoltre i livelli di felicità.[96] Citiamo da un suo scritto: «La meditazione induce nel corpo una quantità di cambiamenti fisici e biochimici che, nel complesso, vanno sotto la definizione di *reazione di rilassamento*, la quale comporta anche modifiche del metabolismo, delle pulsazioni, della pressione sanguigna e della chimica cerebrale».[97] Altri studi sottolineano come la meditazione migliori la salute psicologica complessiva, portando benefici quali un aumento di fiducia in se stessi, maggiore autocontrollo, empatia, autorealizzazione nonché una diminuzione della rabbia in situazioni a elevato impatto emotivo.[98]

Meditazione e respirazione in cinque passi facili e veloci

La respirazione è particolarmente efficace in quanto si tratta di uno dei pochi processi biologici che, pur essendo inconsci e involontari, possono essere facilmente alterati dal pensiero cosciente, il che permette la costruzione di un ponte tra il conscio e l'inconscio. Col tempo, tale pratica ci può aiutare a riprendere il controllo su pensieri e sensazioni incontrollati e indesiderati. Ecco i passi fondamentali.

Primo: Create l'atmosfera adatta. Potete uscire di casa e sentire su di voi il calore della luce del sole, oppure sedervi in una stanza buia. Cercate un luogo silenzioso e sereno in cui non ci siano distrazioni o rumori estranei. Può andare bene una stanza vuota di casa vostra, un bosco o qualsiasi altro luogo tranquillo.

Secondo: Assumete una postura comoda. La tradizionale posizione del loto, con le gambe incrociate e la schiena dritta, va più che bene, ma non è

strettamente necessaria. L’obiettivo è semplicemente che vi sentiate comodi e che manteniate una posizione che non dia fastidio al corpo e che non porti distrazioni nel corso della meditazione respiratoria. La più semplice prevede di sedersi semplicemente su una sedia o poltrona comoda con i piedi ben piantati per terra e le mani adagiate in grembo o sui braccioli.

Terzo: Cominciate a inspirare lentamente dal naso e a espirare dalla bocca. L’ideale è che, prima di lasciarsi andare all’espirazione, tratteniate il respiro dai quattro ai sei secondi. Siate consapevoli del vostro respiro, sentitelo mentre inspirate, assaporatelo mentre trattenete e poi espirate lentamente. Dopo circa cinque minuti, passate alla fase successiva.

Quarto: A questo punto, respirate normalmente senza curarvi di mantenere un ritmo specifico. Tenete l’attenzione sempre fissa sul respiro, ma non preoccupatevi di come e quando inspirare ed espirare... Respirate come vi viene comodo e naturale. È inevitabile che la vostra mente si perda e che vi vengano pensieri vari, va benissimo. Quando vi accorgete che la vostra mente si è allontanata, tornate a concentrarvi con calma sul respiro.

Quinto: Dopo quindici o venti minuti (o anche dopo qualche minuto, se avete poco tempo), interrompete la meditazione aprendo lentamente gli occhi e prendendovi qualche momento per acclimatarvi al mondo circostante.

Adrenalina ed esercizio fisico

La caffeina attiva la risposta *attacco o fuga* del corpo, innescando il rilascio di adrenalina e cortisolo proprio come farebbe in ogni altra situazione di stress. Il ruolo del glucosio, anche se per via indiretta, è ugualmente nocivo. Quando mangiamo cibi contenenti alte concentrazioni di zuccheri o carboidrati raffinati, il tasso di zuccheri nel sangue s’impenna per poi scendere bruscamente, il che stimola le ghiandole surrenali a intervenire per regolarlo di nuovo. Sebbene l’effetto cumulativo getti il sistema nervoso nello scompiglio, sul momento il suo impatto è sconcertante. Uno studio dell’università di Yale ha dimostrato che una singola porzione di bevanda

zuccherata è in grado di raddoppiare i livelli di adrenalina negli adulti e di quadruplicarli nei bambini. Altre ricerche recenti hanno dimostrato che chi soffre di disturbo ossessivo-compulsivo (DOC), attacchi di panico e ansia può trovare sollievo in una dieta povera di zuccheri raffinati e carboidrati semplici. La dieta è importante anche per un'altra ragione non direttamente legata a questo tema. Le situazioni che spingono alla rabbia richiedono una certa «muscolatura mentale» di autocontrollo o forza di volontà, la quale, proprio come i muscoli veri e propri, si basa sull'utilizzo del glucosio.[99] Le ricerche in merito dimostrano che siamo più inclini a perdere la pazienza quando il glucosio non viene metabolizzato a dovere o quando i livelli dello stesso risultano bassi.[100] Una dieta ricca di carboidrati complessi, grassi salubri e proteine aiuta a ridurre le oscillazioni dei livelli di glucosio e a «programmare» la fisiologia in nostro favore.

L'effetto di riduzione dello stress derivante dall'attività fisica è ben documentato in molti studi trasversali. Per quanto riguarda specificamente la rabbia, Nathaniel Thom, fisiologo di fama internazionale, sostiene che «l'esercizio fisico, anche in quantità modeste, può avere un sostanziale effetto profilattico» contro il montare della rabbia.[101] Allo stesso tempo, va ricordato che, come sostiene uno studio internazionale pubblicato sulla rivista ufficiale dell'American Heart Association, bisogna stare attenti a non fare esercizio fisico *mentre* si è arrabbiati, perché in tal caso il rischio d'infarto entro la prima ora di attività risulta fino a tre volte maggiore.[102]

Respirazione profonda e rilassamento muscolare progressivo

Ed eccoci tornati alla respirazione. Come abbiamo già sottolineato, la rabbia è associata alla reazione *attacco o fuga*, e la respirazione profonda unita agli esercizi di rilassamento muscolare compiuti *al di fuori* di situazioni a rischio sono efficaci nel ridurre la rabbia *all'interno* delle situazioni stesse. Fate caso a quanto le persone siano mediamente irascibili e nervose. I loro corpi sono spesso tesi e rigidi. Il sistema nervoso centrale è composto dal cervello e dal midollo spinale, ed è difficile rilassare del tutto la mente se non rilassiamo anche il fisico. Una seduta quotidiana di respirazione e rilassamento muscolare di cinque minuti porterà molti

benefici in relazione all’innalzamento della nostra soglia di rabbia. Diamo un’occhiata più nel dettaglio.

Respirazione profonda

Si tratta di una tecnica altamente efficace in grado di alleviare rapidamente la tensione, incrementare l’ossigenazione ed eliminare le tossine.

Fase 1: Trovate un luogo tranquillo in cui sedervi o sdraiarvi. Respirate normalmente, concentrandovi sul respiro.

Fase 2: Dopo un minuto circa, inalate profondamente dal naso riempiendo i polmoni al massimo.

Fase 3: A questo punto, espirate lentamente dalla bocca, sempre concentrandovi sul vostro respiro. Inspirate nuovamente dal naso per sei secondi, trattenete il respiro da quattro a sei secondi ed espirate per sei secondi dalla bocca, lentamente. Ripetete l’operazione per alcuni minuti.

La maggior parte dei nostri respiri è superficiale e compressa, perciò, se non avete familiarità con la pratica del respiro profondo, potreste trovare più semplice sdraiarvi e tenere una mano sullo stomaco; inspirando lentamente, gonfiate il petto e l’addome e concentratevi sulla vostra mano che si solleva durante le inspirazioni e si abbassa durante le espirazioni.

Rilassamento muscolare progressivo

Questo esercizio fornisce sollievo per un’ampia gamma di malesseri emotivi e fisici, contribuendo anche a una più generale riduzione dello stress. Grazie a esso saremo in grado di renderci conto più chiaramente dei momenti in cui siamo in tensione dal punto di vista fisico e di imparare a rilassare rapidamente i muscoli per alleviare lo stress e l’ansia che accompagnano tale tensione. Cominciamo contraendo e rilassando ogni gruppo muscolare e passando a lavorare progressivamente su ciascuno di

essi, partendo dal basso e risalendo. Le aree su cui concentrarsi sono: a) i piedi (prima uno e poi l'altro); b) le cosce (prima una e poi l'altra); c) le natiche; d) lo stomaco; e) le mani (prima una e poi l'altra); f) le braccia/i bicipiti (prima uno e poi l'altro); g) il collo e le spalle; h) la mandibola; i) gli occhi e la fronte.

- Trovate un luogo tranquillo in cui sdraiarvi e allentate qualsiasi indumento che possa impedirvi di rilassarvi.

- Chiudete gli occhi e fate respiri profondi cominciando a sentire la tensione che scorre via. Rilassate la mandibola, gli occhi, la fronte e scandagliate mentalmente il vostro corpo rilassando quelle zone che sono tese e contratte, dopodiché lasciatevi sprofondare. Questa prima fase non dovrebbe prendervi più di due minuti.

- A questo punto, concentratevi sul vostro piede destro. Ruotatelo lentamente e assorbite la sensazione del suo movimento. Contraete gradualmente i muscoli del piede finché non saranno tesi al massimo (senza arrivare al dolore), contate cinque secondi e poi rilasciateli lentamente. Vi accorgerete di sentire il piede molto più morbido.

- Rilassatevi per trenta secondi, respirando lentamente e profondamente.

- Spostate la vostra attenzione sul piede sinistro ed eseguite lo stesso esercizio che avete eseguito col destro.

- Assicuratevi di prendervi altri trenta secondi per rilassarvi con qualche respiro profondo e poi passate al polpaccio, e così via per tutti gli altri gruppi muscolari, procedendo dal basso verso l'alto e inserendo sempre i trenta secondi di rilassamento tra un'area e l'altra.

Visualizzazione complessiva

Quando ne avete il tempo, inserite questo rapido esercizio di visualizzazione. Chiudete gli occhi per un istante e mettetevi comodi. Ora

immaginate di vivere la vostra giornata privi di rabbia e immaginate l’impatto di questo stato mentale sui diversi aspetti della vostra vita e dei vostri rapporti interpersonali. Come vi sembra? Come vi sentite? Cosa vi viene da dire a voi stessi? Com’è l’ambiente che vi circonda? È cambiato?

Chi sono le persone che vi circondano? Con che occhi vi guardano? Che cosa vi dicono? Come reagite e come interagite con loro? A questo punto prendetevi un momento e tornate in voi, nel vostro corpo, sentendovi allo stesso tempo calmi e pieni di energie nel pensare alla persona che potete diventare.

26
Applicazioni della meditazione e della visualizzazione

Nei due capitoli precedenti abbiamo discusso di metodi di visualizzazione, respirazione e meditazione. A questo punto, è il caso di accorpare a queste pratiche due tecniche in grado di liberarci perfino da risentimenti vecchi di decenni, vere incrostazioni di rabbia che continuano a bloccarci anche se le circostanze che le hanno create sono ormai lontane nel tempo.

È normale tornare col pensiero a esperienze dolorose del passato, magari per elaborarle, per lavorarci su e per trarne qualche idea, qualche significato o qualche messaggio. La domanda cui diversi ricercatori hanno provato a rispondere è: perché a volte funziona e ci sentiamo meglio, mentre in altre occasioni tale attività ci blocca e ci infonde una negatività ancora maggiore? Per usare le loro parole: «Sebbene il processo di ricerca del senso possa portare le persone a sentirsi meglio, capita spesso che invece fallisca e le porti a rimuginare e a sentirsi peggio. Ciò solleva la domanda: quali sono i fattori che determinano la riuscita o il fallimento di questo processo di analisi dei sentimenti negativi?»[103]

La risposta a tale domanda è stata riassunta in modo conciso dallo psicologo Guy Winch, il quale ci ha spiegato che tendiamo a pensare alle esperienze dolorose in prima persona, da una prospettiva dettata dall'ego, ovvero rivivendole esattamente nel modo in cui le abbiamo vissute la prima volta, come se le avessimo di nuovo davanti ai nostri occhi. In realtà, se decidiamo di rivivere tali momenti in terza persona, come se fossimo testimoni esterni della scena, visualizzandola da semplici osservatori, l'effetto che si produce è davvero notevole. Scrive Winch: «Tra i partecipanti all'esperimento è stata riscontrata una notevole diminuzione di

sofferenza emotiva ogni qual volta hanno visualizzato un ricordo utilizzando una prospettiva in terza persona invece che in prima. Inoltre, l'impiego di un punto di osservazione più distante ha consentito loro di ricostruire da zero la comprensione della loro esperienza ottenendo un nuovo punto di vista e una sensazione di soddisfazione e compiutezza».[104]

Tali scoperte corrispondono all'essenza del nostro discorso. Più «io» è presente in un evento spiacevole, più dolore si prova. Allo stesso modo, quando ricordiamo l'evento rivivendolo in prima persona, sprofondiamo ancora di più nella negatività. Come ormai sappiamo, non è l'evento o la situazione in sé a farci arrabbiare, ma il prendere tutto a livello personale e il grado in cui ciò avviene. La tecnica che segue (la cui invenzione è da attribuirsi al ramo della programmazione neurolinguistica) chiama in causa la capacità che ha la visualizzazione di spersonalizzare l'impatto e produrre un cambiamento permanente nel nostro modo di percepire ogni tipo di situazione.

L'esercizio delle posture percettive

1. Trovate un luogo tranquillo in cui rilassarvi senza venire disturbati. Chiudete gli occhi e mettetevi comodi.

2. Richiamate alla memoria un ricordo che vi fa arrabbiare.

3. In questo momento osservate la situazione dalla vostra prospettiva, attraverso i vostri occhi, come se aveste davanti la persona o la scena in questione. Come vi state comportando? Come vi sentite? Cosa vedete? Che opinione avete su quello che sta avvenendo? Sentite gli effetti che ha sul vostro corpo: la rigidità, la tensione fisica, i sentimenti che le accompagnano e limitatevi a osservare.

4. A questo punto, fate un passo indietro, riavvolgete il nastro e osservate il tutto dal principio e da lontano, come se foste un passante. Parlate con voi stessi e riflettete sul perché «questa persona» è così adirata. Giacché, come sappiamo, la rabbia è radicata nella paura e nel controllo, chiedetevi: *Di che cosa ho paura, esattamente? Qual è la fonte del timore che fa da sostrato alla rabbia? Quale mia necessità non sta venendo soddisfatta?* Passate tutto

il tempo che volete a esaminare il vostro comportamento e le motivazioni che lo innescano.

5. Integriamo ora un breve esercizio di rilassamento per aiutarci a introiettare le nuove sensazioni sperimentate. Ascoltate il vostro corpo e respirate (unite i due esercizi del capitolo precedente sulla respirazione profonda e il rilassamento muscolare progressivo).

6. Tornate in voi stessi e dedicate qualche istante a valutare la scelta di intervenire sulla vostra rabbia, ovvero di lasciarla andare invece di concederle la possibilità di definire chi siete e di confinarvi entro i suoi limiti. Sorridete.

Il prossimo esercizio di PNL (programmazione neuro-linguistica) è una versione potenziata delle tecniche precedenti ed è in grado di modificare la nostra rappresentazione interiore rimuovendo l'intensità delle emozioni annesse. Funziona grazie a un duplice meccanismo fisiologico e psicologico che verrà spiegato in seguito.

L'esercizio del film

1. Trovate un luogo tranquillo in cui rilassarvi senza essere disturbati. Chiudete gli occhi e mettetevi comodi.

2. Immaginate di essere seduti in un cinema vuoto, in prima fila, al centro. Lo schermo è fisso sul primo fotogramma di un film in bianco e nero; il fotogramma è un'immagine di voi in una situazione in cui vi siete arrabbiati. Siete sul punto di riviverla con due differenze (visive e uditive): (1) la vedrete da un altro punto di osservazione e (2) la colonna sonora sarà un motivetto divertente e che non c'entra nulla col contenuto dell'episodio.

3. Immaginate di librarvi nell'aria e di volare nella cabina di proiezione in modo da poter vedere voi stessi di schiena, intenti a fissare lo schermo. Prendetevi un momento per osservare la scena, il modo in cui siete seduti, i vestiti che indossate e via dicendo.

4. Ora fate partire il ricordo sullo schermo ascoltando la colonna sonora divertente (può essere la sigla di un cartone animato o il motivo di una scenetta comica). Fate attenzione sia allo schermo sia a voi stessi che lo guardate in prima fila.

5. Una volta che è trascorso il momento peggiore, fermate di nuovo il nastro. Volate dentro il film e osservate tutto attraverso i vostri occhi, facendo ripartire il ricordo da capo sempre con la colonna sonora incoerente. Dopodiché, fatelo ripartire di nuovo a velocità doppia o tripla, poi di nuovo ma al contrario, a colori, ma in prima persona. Osservate il tempo scorrere nella direzione opposta: le persone e le cose cammineranno, parleranno e si muoveranno all'inverso. Anche la colonna sonora sarà al contrario e il film finirà più in fretta. A questo punto riguardatelo di nuovo nel verso giusto, ma a velocità maggiore, e poi ancora una volta, al contrario, finché il replay non durerà più di cinque secondi.

6. Quando arrivate all'inizio del film, spegnete lo schermo.

7. Ripetete i punti dal 5 al 6 ancora una o due volte, finché non proverete che pochissima o nessuna rabbia nei confronti della persona o dell'esperienza in questione.

Questa tecnica funziona in quanto è in grado di interrompere la nostra rappresentazione interna dell'evento, inibendo l'intensità emotiva e neutralizzando le associazioni mentali negative. Dalle ricerche in merito, emerge che i nostri ricordi sono altamente malleabili ed è verosimile che non si «solidifichino» mai del tutto, il che vuol dire che possiamo rinforzarli o allentarli ogni volta che vogliamo. Quando viviamo un trauma, la nostra sensazione di terrore e vulnerabilità s'intensifica, stimolando il rilascio di adrenalina. È proprio quest'ultima a far sì che il ricordo risulti intenso e potente anche giorni, mesi o anni dopo che l'evento si è verificato. Gli scienziati hanno condotto esperimenti con un farmaco chiamato *propranololo* (un betabloccante utilizzato di norma nella cura di disturbi cardiaci e circolatori) che si è rivelato efficace nell'interrompere la produzione di adrenalina nei neuroni dell'amigdala. I risultati hanno mostrato che i soggetti cui era stato somministrato il farmaco durante la rievocazione di un trauma del passato erano in grado di formare una nuova

associazione mentale e liberarsi dal malessere emotivo.[105] La tecnica appena descritta viene utilizzata per ottenere risultati simili rimuovendo la carica negativa nei confronti di qualsiasi esperienza capace di generare rabbia o paura.

27
Nella foga del momento

Le tecniche di gestione della rabbia falliscono spesso l'obiettivo in quanto sono la prima linea di difesa: semplicemente, lo sforzo ci sfinisce e ci consuma troppo in fretta. Come dice il proverbio, *la miglior difesa è l'attacco*. Per questo motivo ci siamo concentrati piuttosto su come evitare la *necessità* di gestire la rabbia. Se riusciamo ad avere la giusta prospettiva, non abbiamo bisogno di costringerci a mantenere la calma quando, ad esempio, qualcuno ci insulta, poiché in realtà quell'insulto non ci fa alcun male. Non c'è bisogno di lottare contro qualcosa che sappiamo essere irrilevante, se non addirittura falso. A quel punto, a prescindere da quanto ci sentiamo giù di corda o da quanto il nostro ego si gonfi nella foga del momento, riusciremo a non cedere alla rabbia. Ciò che non esiste non può crescere.

Nei capitoli precedenti, abbiamo spiegato come il cervello possa modificarsi, alterando le proprie connessioni in modo da aprire nuovi percorsi neurali, grazie al processo chiamato *neuroplasticità autodiretta*.[106] Attraverso la visualizzazione, possiamo rompere il proverbiale ghiaccio e metterci in gioco nel mondo reale. Il protocollo che segue rafforzerà le nostre nuove connessioni, in quanto, se vogliamo liberarci dalla rabbia, lo scopo è quello di impedire ai neuroni che seguono i percorsi della reazione di rabbia di risvegliarsi.

Facciamoci furbi

In primo luogo, bisogna identificare i momenti in cui siamo più a rischio di allontanarci dalla retta via. Se conosciamo i nostri punti deboli, possiamo limitare il numero di occasioni in cui ci troveremo faccia a faccia con situazioni di innesco della rabbia. Alcuni momenti critici (quelli in cui, per l'appunto, siamo più vulnerabili e rischiamo di ricadere negli schemi di un tempo) sono specifici di determinate situazioni, di determinati momenti e di determinate persone. Se svoltiamo per un'altra strada per evitare di cadere in tentazione, è possibile che il viaggio sia leggermente più lungo, ma allo stesso tempo avremo maggiori possibilità di arrivare a destinazione sani, salvi e privi di rabbia.

Per evitare di trovarci in aree a rischio, dobbiamo riconoscere e accettare i nostri limiti. Se non siamo nella disposizione mentale giusta o non abbiamo energie emotive da spendere, la scelta prudente è evitare situazioni e conversazioni potenzialmente conflittuali. Inoltre, è sciocco prosciugare le nostre risorse emotive quando non è strettamente necessario. Controllare la rabbia richiede forza di volontà, e la forza di volontà non è una risorsa illimitata: ogni volta che la utilizziamo per moderarci, le sue riserve si assottigliano temporaneamente.[107] Ad esempio, le ricerche in merito hanno dimostrato che, quando resistiamo a un messaggio persuasivo, la nostra capacità di autocontrollo subito dopo diminuisce, e tale diminuzione incrementa la nostra vulnerabilità alla persuasione.[108] La conclusione è che le persone che esercitano autocontrollo con maggior successo, solitamente, sono quelle che impostano la vita in modo tale da minimizzare le tentazioni nel corso della giornata.[109]

Protocollo, livello 1

Quando la nostra capacità di pensare chiaramente (o di pensare *tout court*) è compromessa, inseriamo con troppa facilità il pilota automatico e ricadiamo nei soliti schemi carichi di emotività e lesivi della nostra salute psicofisica. Stabilire in anticipo un protocollo (ovvero una linea di condotta da seguire, basata su una serie di azioni prestabilite) ci permette di reagire in modo responsabile quando non siamo in grado di riflettere ed elaborare una reazione corretta. Questa modalità si rivela efficace anche nei casi in cui siamo a secco di forza di volontà, in quanto non dobbiamo *pensare* al da

farsi. In altre parole, la nostra reazione di pancia può essere riprogrammata in modo tale che la risposta risulti ponderata anche quando in realtà è istintiva.

Il protocollo di livello 1 consiste in due strati interconnessi di cui ora ci limiteremo a presentare le linee guida generali. Più avanti, andremo ad approfondire. In primo luogo, dobbiamo spezzare lo schema che produce la rabbia per impedire che il ciclo di stimolo e risposta si cristallizzi ancora di più. L'interruzione di questo *pattern* ci allontana di per sé dalla reazione rabbiosa in quanto, dal punto di vista fisiologico, comporta l'invio al sistema nervoso di un segnale che disinnesca la risposta neurale dell'*attacco o fuga*. In secondo luogo, la parte migliore di questo livello è che questo tipo di interruzione si basa sulla memoria muscolare: non serve nemmeno il cervello! (Nelle pagine a seguire, discuteremo più in dettaglio su questo concetto, ma, per il momento, considerate la memoria muscolare come la chiave di una performance quasi automatizzata e impeccabile, proprio come sarebbe scrivere a macchina per un dattilografo o guidare col cambio automatico per un autista di professione.)

Spezzare lo schema

Quando le nostre emozioni virano sui binari della rabbia, il nostro compito deve essere quello di far deragliare il treno il più velocemente e con ogni mezzo possibile. Lo «schema interrotto» fa proprio questo: dà uno scossone alla nostra concentrazione per costringerci a tenere a freno la locomotiva prima che prenda velocità verso una reazione controproducente (l'*interruttore* dello schema può essere anche un pensiero o un gesto incongruo, ad esempio schioccare le dita, visualizzare il nostro interlocutore che rimpicciolisce davanti ai nostri occhi, contare a ritroso in base tre e via dicendo; a ogni modo, a breve vedremo qual è il tipo di interruttore che funziona più di ogni altro). Le interruzioni attenuano inoltre l'intensità dello stimolo primario, neutralizzando i relativi danni.

La reazione automatizzata della memoria muscolare

Ogni azione può essere divisa in quattro livelli: (1) l'incompetenza inconsapevole si ha quando una persona non sa che sta agendo in maniera scorretta; (2) l'incompetenza consapevole si ha quando la persona sa di non avere le capacità necessarie ad agire correttamente; (3) la competenza consapevole si ha quando la persona sa quanto deve sapere, ma deve fare attenzione a ciò che bisogna fare per agire correttamente; (4) la competenza inconsapevole si ha quando la persona agisce correttamente senza prestare completa attenzione, o a volte nemmeno parziale. L'atto di imparare a guidare col cambio manuale può aiutarci a illustrare tutti e quattro i livelli. In un primo momento sembra qualcosa di completamente estraneo, ma alla fine il guidatore apprende a scalare le marce senza bisogno di concentrarsi attivamente su ciò che sta facendo; il procedimento diviene integrato nella sua memoria muscolare e può essere eseguito istintivamente. La memoria muscolare è connessa a quella procedurale, la quale è una tipologia di memoria inconscia e di lungo termine che ci aiuta a portare a termine compiti specifici prestando livelli minimi di attenzione; possiamo inoltre accedere alla memoria procedurale automaticamente, senza esserne consapevoli.

Mettere insieme i pezzi

Sebbene molti strumenti tradizionali di gestione della rabbia non funzionino, ce n'è uno che rimane inoppugnabile. Il principio della *gestione del terrore* ci ricorda che la paura blocca la nostra capacità di pensare. Perciò, una potente freccia al nostro arco della forza di volontà è semplicemente la scelta di fermarci un attimo e calmarci respirando profondamente. Questa tecnica funziona per due ordini di motivi: dal punto di vista fisiologico, la forza di volontà ha una base biologica e la respirazione lenta e profonda attiva la nostra corteccia prefrontale, ovvero il cervello pensante. Le forze dell'ordine e i militari di professione combattono lo stress con la respirazione tattica, che aiuta a mantenere il controllo del sistema nervoso simpatico. Nel mezzo di situazioni di vita o di morte, alcuni respiri profondi consecutivi li aiutano a pensare in maniera più chiara e agire con maggiore efficacia.[110]

Il secondo motivo l'abbiamo citato in precedenza, si tratta della *facial feedback hypothesis*: l'atto stesso di sorridere (lo spiegheremo meglio tra

poco) e di respirare profondamente invia al cervello il messaggio che la situazione non costituisce una minaccia, che non solo è possibile rilassarsi, ma che tecnicamente siamo già rilassati. Una reazione o un'espressione incongrua costringe il cervello pensante a rientrare in gioco per ristabilire un orizzonte di senso tra emozioni conflittuali. Dal momento che «l'esterno risveglia l'interno», le nostre sensazioni si riallineeranno al nostro comportamento, e non il contrario.

A questo punto, dobbiamo includere i processi psicologici e fisiologici in un unico, semplice protocollo. Sia che stiate solamente pensando a una situazione capace di provocare rabbia o paura, sia che vi ci troviate in mezzo, sorridete; inspirate profondamente e a lungo e concentratevi sul respiro. Rilassate la mascella, lasciate cadere le spalle e concentratevi sull'aria che entra ed esce dai polmoni. Tutto qui (è sufficiente il più tenue dei sorrisi, anche perché in una situazione reale non è il caso di far credere ai presenti che vi state comportando da sbruffoni o che state mancando loro di rispetto). Quando una persona è ansiosa o adirata, potrebbe forzare un sorriso oppure respirare per calmarsi, ma fare entrambe le cose contemporaneamente ci fornisce qualcosa di ancora più utile dei semplici benefici fisiologici. Questa azione combinata ha un effetto quasi magico: apre l'accesso mnemonico a momenti tranquillizzanti e piacevoli del passato in cui abbiamo sorriso e respirato profondamente, ancorandoci a quello stato emotivo.

È importante sottolineare che l'attenzione va rivolta al respiro, alla consapevolezza dei nostri polmoni che si gonfiano di aria e che la rilasciano dolcemente e lentamente. Di solito, un pensiero o una situazione capaci di provocare rabbia riducono la nostra capacità di concentrazione limitandola alla sorgente del fastidio. Spostare la consapevolezza sul respiro ci riporta immediatamente con i piedi per terra e interrompe l'acutizzarsi delle emozioni. All'inizio questa operazione avrà bisogno di una certa pratica, ma in breve la reazione diverrà automatica, e quando giungerà il momento in cui il pensiero indesiderato farà capolino o in cui vi troverete in una situazione precaria, la vostra fisiologia prenderà il timone e vi libererà dalla morsa della rabbia.

A conti fatti (o meglio, quando i conti ancora non sono fatti), se il primo impatto si è esaurito e abbiamo avuto la meglio sull'istinto di arrabbiarci, è il caso di prendersi un attimo per godere del nostro successo. *Non è meraviglioso che io non abbia più bisogno di arrabbiarmi?* Assaporate la

gioia che la vostra scelta di rimanere calmi (o quanto meno di mantenere il controllo) reca con sé. Non si tratta di fare un giro d'onore fine a se stesso, anzi: la gioia infonde una carica emotiva positiva nell'atto dell'autocontrollo, galvanizzando il nostro successo e ravvivando la nuova e migliorata rete neurale.

Protocollo, livello 2. Se riuscite a pensare: cosa dire quando parlate a voi stessi

Siate autentici. Siate onesti. Ciò che dite a voi stessi nella foga del momento influenza il vostro stato emotivo e la reazione che seguirà. Dovete rimanere nell'ambito del vero, perché ogni bugia segmenta le vostre energie e vi scorta nel regno della falsità, che è la patria dell'ego. Per questo motivo, non potete semplicemente costringervi a pensare *sono calmo, non m'importa*. Non state facendo altro che mentire a voi stessi, e questo è un limite delle proposizioni assertive. Per quanto in certi casi possano rivelarsi strumenti potenti, recitare formule simili può essere controproducente quando ci troviamo in uno stato negativo, perché carichiamo di energie la menzogna. Quando reprimiamo i nostri sentimenti e neghiamo la nostra sofferenza non siamo sani. Se siamo arrabbiati, dobbiamo accettarlo e farcene carico, ma... *quale* parte di noi è arrabbiata? L'ego o lo spirito? Proviamo rabbia, certo, ma non è il nostro vero *io* a provarla, bensì quello posticcio. Per mantenere la nostra autenticità mentre ci distacchiamo dalle sensazioni negative, è necessario riconoscere il fatto che *il mio ego è stato ferito, è lui ad avere paura*. Non ignorate il dolore, ma prendetevi un momento per ricordarvi che voi (in quanto spirito) non state soffrendo, sta soffrendo solo la vostra maschera. A quel punto, con onestà e affetto, chiedetevi: (1) *Quale mio bisogno non sta venendo soddisfatto?* O ancora: *Di cosa ho paura?* Rabbia e paura sono strettamente collegate, e se riuscirete a identificare la paura latente, otterrete maggior controllo sui vostri sentimenti. La rabbia spesso fa da maschera per le emozioni che l'ego ritiene troppo doloroso riconoscere: colpa, insicurezza, invidia, gelosia, imbarazzo, ansia, senso di inadeguatezza, vuoto, e via dicendo. A questo punto, continuate la conversazione con voi stessi. (2) *Qual è il mio obiettivo immediato?* (3) *Su che cosa posso avere il controllo, qui e ora?* (4) *Cosa*

posso dire o fare per migliorare la situazione? Anche nei casi in cui l'autoanalisi non produce risultati significativi, il procedimento resta comunque utile perché la paura comincia a dissiparsi nel momento stesso in cui cominciamo a metterla sotto esame.

Tenete duro, i soccorsi sono in arrivo!

Le ricerche scientifiche mostrano che, anche nelle situazioni particolarmente stressanti, non servono più di novanta secondi perché il nostro sistema riesca a elaborare ogni forma di rabbia o emozione basata sulla paura. Ciò significa che possiamo sgomberare dal campo le influenze fisiologiche e ripristinare lo stato di razionalità completa anche nelle circostanze più avverse. In un libro intitolato *La scoperta del giardino della mente. Cosa ho imparato dal mio ictus cerebrale,* Jill Bolte Taylor scrive:

> *Sebbene esistano alcune programmazioni del sistema limbico («emotivo») che possono essere innescate in automatico, tale innesco richiede meno di novanta secondi a partire, attraversare tutto il corpo e uscire definitivamente dal flusso sanguigno. La mia reazione rabbiosa, ad esempio, è una risposta programmata che può partire automaticamente. Una volta innescata, i composti chimici rilasciati dal cervello attraversano il corpo generando un'esperienza fisiologica.*
>
> *A novanta secondi dall'innesco iniziale, il composto chimico della mia rabbia è completamente scomparso dal sangue e la risposta automatica è terminata. Perciò, se invece rimango arrabbiato anche dopo i primi novanta secondi, significa che ho scelto di tenere acceso quel circuito. A ogni momento che passa, compio una scelta: rimanere agganciato al circuito neurale o tornare all'istante che sto vivendo, lasciando che la reazione si dissolva come la fase fisiologica transitoria che realmente è.*[111]

Poco importa quanto viscerale sia la nostra reazione iniziale: tale emozione scivolerà via dal nostro sistema nervoso in appena un minuto e mezzo. È solo attraverso il rinforzo cognitivo che essa può essere alimentata ulteriormente, e tale rinforzo implica che ci raccontiamo una bugia

inverosimile, ovvero che possiamo riprendere il controllo solamente perdendolo.

28
L’importanza della gratitudine

Abbiamo spiegato come il cervello costruisca reti neurali capaci di rafforzare le risposte emotive, ma ora, per massimizzare il controllo della rabbia, sarebbe opportuno incrementare la potenza delle reti confinanti che sostengono e rinforzano la sensazione di tranquillità e di controllo. Prendiamo una metafora dalla vita reale: se una persona ha un nervo della gamba danneggiato e, di conseguenza, il muscolo corrispondente non è in grado di ricevere il segnale che gli permette di estendersi e contrarsi agevolando l’atto del camminare, non tutto è perduto. Alcune terapie possono aiutare il paziente a rinforzare il muscolo che circonda il nervo per compensare tale debolezza. Per attuare modifiche nel nostro cervello, dobbiamo intraprendere attivamente azioni in grado di costruire una rete condivisa e fare in modo che i neuroni si accendano e i dendriti (le connessioni) si rinforzino. Fra tutte le connessioni possibili, ve n’è una in particolare che offre il maggior profitto in rapporto all’investimento: la gratitudine.

Non aspettatevi nulla e siate grati per tutto

I benefici fisiologici e psicologici della gratitudine sono ben documentati. «I soggetti che hanno tenuto un diario settimanale basato sulla gratitudine hanno fatto esercizio con maggiore regolarità, hanno riferito sintomi fisici più lievi, hanno una visione più positiva della vita e si dimostrano più ottimisti per quanto riguarda la settimana a venire rispetto ai soggetti che hanno annotato eventi neutrali o seccature.»[112] Nel primo gruppo di

controllo è stata riscontrata una maggiore incidenza di progressi nel raggiungere obiettivi (accademici, interpersonali e di salute), umore positivo e pieno di energia, un forte senso di connessione con gli altri, maggiore fiducia nella vita nonché un ciclo del sonno di qualità più elevata e di durata maggiore.[113] Uno studio condotto dallo psicologo Alex Wood e pubblicato sul *Journal of Research in Personality* dimostra che la gratitudine può perfino ridurre la frequenza, la durata e l'intensità degli episodi depressivi. Ciò è dovuto al fatto che il dono e la gratitudine (una forma di dono anch'essa) distolgono la nostra attenzione da noi stessi. Quando cerchiamo un modo per ringraziare qualcuno invece di lasciarci andare al più naturale impulso di lamentarci, mandiamo in tilt la rete neurale della rabbia, della frustrazione e del risentimento.

La mente umana può concentrarsi su un solo pensiero alla volta. Se ci focalizziamo su qualcosa che ci rende riconoscenti, quante sono le possibilità che in quel momento ci sentiamo arrabbiati o infelici? È quasi totalmente impossibile. La gratitudine non è semplicemente lo sforzo di vedere la realtà tutta rose e fiori. Il sistema reticolare attivatore ascendente (RAS), ovvero il sistema di filtraggio del cervello, situato alla base di quest'ultimo, ci impedisce di essere sopraffatti da una quantità eccessiva di stimoli. I nostri obiettivi (e, in alcuni casi, le nostre paure) ci indicano ciò che riteniamo importante e decidono se scartare qualcosa a livello inconscio o se accoglierlo a livello conscio. Il nostro *focus* diventa la nostra esperienza, la nostra realtà, e così decidiamo cosa viene portato nella nostra sfera di competenza. Ad esempio, mentre conversiamo a una festa, ci può capitare di diventare consapevoli di un'altra conversazione e, spostando l'attenzione, riusciamo a «silenziare» la persona che abbiamo di fronte e a seguire ciò che viene detto più lontano. Il sistema di attivazione reticolare affina ciò che riteniamo importante e crea connessioni e possibilità che sarebbero rimaste altrimenti inattive.

Fermatevi, riflettete e agite

Ricordare a noi stessi ciò per cui dobbiamo sentirci grati e riconoscerlo *giorno per giorno* sposta la nostra attenzione su ciò che abbiamo, invece che su ciò che ci manca. A quel punto ci sentiamo, diventiamo e siamo *davvero* più soddisfatti. Prendetevi qualche minuto ogni giorno per riflettere

e mettere anche per iscritto le cose che vi fanno provare gratitudine. Cominciate con le cose più ovvie, quelle che magari date per scontate: occhi in grado di vedere, dita capaci di toccare, cibo da mangiare e vestiti da indossare. Non state a pensarci troppo e non analizzate ciò che scrivete. Evitate cancellature o ripensamenti. Scrivete semplicemente tutto ciò per cui siete grati e le persone che vi sentite di dover ringraziare non appena il pensiero si presenta. Poi, ogni mattina, prendetevi un attimo per leggere la vostra lista. Quando vi sentite dell'umore (o, ancora meglio, quando non siete affatto dell'umore), aggiungete qualcosa. Ricordatevi sempre di concedervi qualche secondo per apprezzare tutto ciò che avrebbe potuto andare storto e non l'ha fatto. Cercate la gratitudine in ogni settore della vostra vita e comincerete presto a raccogliere i benefici di una diversa qualità della vita. Ricordate quanto detto nel Capitolo 8: la gratitudine e la gioia sono intimamente legate. Se pensiamo a chi, tra le persone che conosciamo, ha un senso sviluppato della gratitudine, ci accorgeremo che quella persona è anche una delle più gioiose. Per contrasto, chi non sa apprezzare solitamente vive in un ciclo di aspettative non realizzate e di delusioni continue.

Inoltre, considerate l'idea di passare all'azione senza limitarvi a pensare a ciò che vi fa sentire grati, ma esprimendovi e comportandovi come una persona grata. Se vi comporterete in tal modo, l'impostazione mentale della gratitudine penetrerà più a fondo nella vostra natura. Tenete a mente di prendere nota (in tempo reale) di cinque cose piacevoli che vi accadono ogni giorno, cose che in passato avreste ignorato o superato senza pensarci troppo. In ogni situazione, dedicate qualche secondo ad apprezzarle.

Di seguito, troverete tre strategie che vi aiuteranno a trasformarvi in una persona grata; è però altrettanto importante fare un passo indietro a livello mentale e prendersi un momento (tutte le mattine) per riflettere su *chi* siete, *per cosa* state vivendo e *per quale motivo*. Questo aiuterà a focalizzare i vostri pensieri, le vostre sensazioni e i vostri comportamenti su ciò che è davvero importante in modo che le distrazioni e le potenziali frustrazioni vengano sempre inquadrate nella prospettiva corretta.

Biglietti di gratitudine

Ritagliatevi un momento di tranquillità per scrivere una lettera a qualcuno verso cui provate particolare gratitudine. Assicuratevi di includere la maggiore quantità possibile di dettagli positivi sull'impatto che questa persona ha avuto sulla vostra vita. È meglio consegnarla di persona e non in occasione di una ricorrenza specifica (come un compleanno o un anniversario), ma in un momento a caso, solo perché *vi va così*. Se lo farete, sarete testimoni privilegiati della sua sorpresa, della sua contentezza e vedrete contraccambiati il vostro affetto e la vostra gratitudine. Ciò servirà a rafforzare il vostro sentimento, spingendovi a ripetere l'esperienza più spesso (anche con quelle persone con cui avete perso i contatti) e a continuare ad apprezzare tutte le qualità che ammirate in quell'individuo (e anche negli altri). Se scrivere non è il vostro forte, non preoccupatevi. Anche una telefonata o una conversazione faccia a faccia avranno la stessa efficacia.

Passeggiate di gratitudine

Uscite e camminate. Non importa se sotto una pioggia sottile o col sole, col freddo o col caldo, vestitevi di conseguenza e andate. Mentre passeggiate, prendetevi il tempo di ammirare la bellezza che vi circonda: il sole splendente, i fili d'erba coperti di rugiada, i suoni della natura, il cielo limpido e azzurro. Se è sera, fatevi rapire dalla magnificenza del cielo stellato. Respirate e godete di quella prospettiva senza paragoni e dell'umiltà che si prova solo di fronte allo splendore della creazione, miliardi di galassie in un universo sconfinato, e infine noi.

Mentre proseguite, riflettete su tutto ciò che c'è di buono nella vostra vita e sulla vostra capacità di apprezzarlo. Accelerate un po' il passo, ascoltando il battito del vostro cuore, percependo le braccia che dondolano, i piedi che toccano il suolo a passo costante accompagnati da una respirazione più rapida (questa accelerazione integra una componente fisiologica molto efficace che rafforza il nostro stato emotivo). A questo punto rallentate e, mentre riprendete la strada di casa, fermatevi un attimo a godere della persona che siete, un individuo capace di godere di ciò che ha, una persona grata.

Il «montaggio» della gratitudine

Componete un montaggio, un collage, un insieme di immagini, fotografie e citazioni che hanno a che fare con la gratitudine. Una volta alla settimana (o una volta al giorno, ma non deve mai pesarvi come una faccenda penosa che va sbrigata), prendete una foto che vi mette il sorriso sulle labbra o che v'ispira meraviglia e apprezzamento. Può essere un paesaggio, una farfalla dai colori sgargianti, un fiore mozzafiato, vostro figlio, vostra moglie o vostro marito, vostra nonna, il vostro mentore, una splendida vacanza, una riunione di famiglia o una festa recente. Quando avrete messo insieme un numero variabile tra cinquanta e cento tra foto, citazioni, pensieri e scarabocchi, incollateli insieme in ordine casuale su un grande poster. Appendetelo in un luogo dove sarà a portata di sguardo (e di memoria) ogni giorno della vostra splendida vita.

Il principio dell'*adattamento edonistico* è l'effetto in base al quale ci abituiamo a ciò che c'è di buono nella nostra vita. Quando avviene, non ci concentriamo più su di esso e, col passare del tempo, ne traiamo sempre meno soddisfazione. Quando otteniamo qualcosa di nuovo, siamo temporaneamente più felici, e non tanto per il suo valore intrinseco, per la sua bellezza o per la sua utilità, quanto perché in quel momento siamo concentrati su di esso. Le ricerche in merito non danno adito a dubbi: *l'apprezzamento genera felicità*. Abbiamo già tutto ciò che ci serve per essere felici, ma se non ci concentriamo ad apprezzarlo non saremo in grado di trarne alcuna gioia. Per diventare una persona capace di provare gratitudine (e quindi felice), dobbiamo solamente spostare l'attenzione su ciò che abbiamo invece che su ciò che ci manca.

Il vecchio adagio «non apprezzi le cose che hai finché non le perdi» è più di una frase a effetto, è un assioma psicologico. Quando perdiamo qualcosa di valore, la nostra attenzione si sposta su di essa e sulla gioia che ci ha portato. È più che ironico, d'altro canto, il fatto che il dolore che proviamo per quella perdita non compensi il piacere che ci ha dato se l'abbiamo ignorata quando ancora la possedevamo.

Se la vostra attenzione è ferma su ciò che manca e sulle cose che non vanno, potrete anche essere circondati da ogni fortuna, benedizione e bene materiale possibile e non riuscirete comunque mai a essere felici. La vostra attenzione genera i vostri pensieri, e i vostri pensieri creano le emozioni. Concentratevi sugli elementi positivi e diverrete una persona piena di gioia

e gratitudine. Concentratevi su quelli negativi e diventerete persone infelici e sgradevoli. Il tutto si riduce a una scelta: volete vivere una vita piena di riconoscenza o afflitta dalle aspettative?

Il potere della concentrazione, grazie al sistema reticolare attivatore di cui abbiamo parlato in precedenza, entra in gioco anche nella sfera delle persone che fanno parte della nostra vita. Numerosi studi provano scientificamente ciò che la nostra esperienza di vita ci ha già fatto capire: una persona riesce a percepire intuitivamente se ci piace o no, anche se non abbiamo ancora scambiato mezza parola. Quando parlate con qualcuno che è in grado di tirare fuori il peggio di voi, concentratevi mentalmente sui suoi tratti positivi e questi avrà la sensazione di andarvi a genio; in tal modo, anche voi andrete a genio a lui. Per utilizzare le parole di Benjamin Franklin: «Cercate negli altri le virtù e in voi stessi i difetti». Per non essere da meno, pare che Abramo Lincoln abbia detto: «Non mi piace quell'uomo. È il caso di conoscerlo meglio». Se cerchiamo il buono negli altri, lo troveremo.

Una vibrazione positiva

Possiamo anche sostenere che non abbiamo il controllo del nostro mondo e nemmeno di parte dei nostri comportamenti, ma... e i nostri pensieri? Perché dovremmo concentrarci su ciò che ci disturba piuttosto che su ciò che ci entusiasma e ci rinfranca? Per rispondere basta una parola sola: *abitudine*.

Quando ci troviamo a rimuginare in modo sterile, può essere utile fermarci. Ricordate che l'interruttore di uno schema è un atto specifico che distoglie il flusso dei pensieri e ci sottrae a un ciclo di negatività. Mentre alleniamo il nostro cervello a concentrarci sui lati positivi dell'esistenza, è cosa buona e giusta spezzare al contempo la brutta abitudine di tanti di noi di soffermarsi sui pensieri negativi, cosa che peraltro rafforza reti neurali in competizione tra loro. Non possiamo aspettarci di avere il controllo sul primo pensiero spontaneo che nasce nella nostra testa, ma quanta energia impieghiamo a nutrirlo? Dobbiamo per forza continuare a concentrarci su di esso o possiamo distogliere l'attenzione su qualcos'altro? È curioso quanto spesso possiamo scegliere di torturarci, rivivendo ricordi dolorosi e

concentrandoci su quanto c’è di sbagliato, piuttosto che apprezzare tutta la strada che abbiamo fatto, tutto ciò che già possediamo in quel momento e la strada che vogliamo intraprendere.

29
Il gioco della rabbia

È nello spazio tra desiderio e realtà che esiste la delusione, per cui più la realtà si allontana da ciò che desideriamo, più ne usciamo delusi. L'equazione è: *desiderio – realtà = delusione*.

La delusione, però, è mitigata da un fattore: *l'aspettativa*. Più ampio è il margine che separa il desiderio dall'aspettativa, più grande sarà la delusione. Perciò, in ogni situazione possibile, a prescindere dal nostro desiderio, più le nostre aspettative si allineano alla realtà, minore sarà la delusione.

Si può essere felici di venire a sapere che un nostro caro si è rotto le costole e perforato un polmone? Ebbene sì, se qualche minuto prima ci era stato detto che quella stessa persona era intubata in prognosi riservata, mentre ora sappiamo che si rimetterà del tutto. Si può essere arrabbiati? No. Anzi, ci si sente pervasi di gratitudine e gioia per una semplice ragione: la realtà ha superato le aspettative (e, si presume, anche i desideri).

Per dirla con le parole di William Shakespeare: «L'aspettativa è la radice di tutti i mal di cuore». Le aspettative sono un prodotto dell'ego e generano una delusione malsana. Se siamo in grado di gestirle, la delusione non avrà mai occasione di trasformarsi definitivamente in rabbia. Spieghiamo meglio questo passaggio esaminando le differenze tra *desiderio* e *aspettativa*. Prendiamo, ad esempio, un genitore che si arrabbia col figlio perché va male a scuola. Il genitore è deluso? Forse. È davvero arrabbiato col figlio per via dei suoi voti? Questo dipende dalle aspettative nei confronti del figlio e dalla sua volontà di accettarne i limiti. Se il bambino ha difficoltà di apprendimento *e* il genitore accetta questo fatto, allora non può esserci rabbia. Se invece rifiuta di riconoscere l'esistenza di questa condizione, i voti scarsi diventano un promemoria costante della realtà, una diagnosi che

il genitore si rifiuta di affrontare. In tal caso, la pagella del bambino si trasforma in una sorgente inesauribile di rabbia e frustrazione. Quando la realtà si dispiega in accordo alle aspettative, pur non arrivando a corrispondere effettivamente al desiderio iniziale, il nostro stato emotivo non viene corrotto dall'ego. Fintanto che accettiamo la realtà, non ci arrabbieremo, qualunque sia l'esperienza vissuta. Ricordiamoci delle quattro fasi del dolore di cui abbiamo parlato nel Capitolo 3: negazione, rabbia, depressione e accettazione. Non possiamo aspettarci ciò che rifiutiamo di accettare.

Gestire le aspettative

Quando la realtà incontra o supera le nostre aspettative, l'ego non ha più terreno sotto i piedi, in quanto (rullo di tamburi...) non siamo impauriti. Il fatto che le radici della rabbia siano ben piantate nella paura è un concetto d'importanza capitale. La rabbia si manifesta quando la vita non corrisponde alle nostre attese, quando la realtà ci sorprende e ci sciocca. All'ego non piacciono le sorprese sgradite, perché ha bisogno di avere il controllo.

Scaviamo ancora un po' più a fondo nei meccanismi psicologici. Se qualcuno tampona la vostra automobile, è comprensibile che vi sentiate scossi e arrabbiati. Ma se aveste saputo fin dal mattino che quel giorno vi sarebbe capitato quell'inconveniente, vi sareste sentiti ugualmente scossi, ma molto meno sorpresi, perciò anche meno arrabbiati. Questo è un punto focale della questione: la rabbia può esistere unicamente grazie alla perdita del controllo. È accaduto qualcosa che non solo è indesiderato, ma anche inatteso. Regolando le nostre aspettative, eliminiamo automaticamente l'*elemento sorpresa* da ogni scenario immaginabile. Forse è il caso di fare un esempio più leggero: un collega di lavoro salta fuori da dietro la vostra scrivania, voi vi spaventate e vi arrabbiate. Se però aveste saputo già da prima che era nascosto lì e quale fosse il suo piano, non ci sarebbe stata paura e di conseguenza nemmeno rabbia.

In questi scenari ipotetici scopriamo che, quando abbiamo una conoscenza approfondita della situazione, diversi fattori importanti contribuiscono a mitigare la nostra rabbia: (1) Riduciamo il trauma e la

sensazione di non avere il controllo perché abbiamo previsto già l'esito. Scopriamo di avere avuto ragione! Le aspettative realizzate scalzano la potenziale paura o il potenziale disagio fornendo un sostrato di benessere anche nel contesto di una realtà spiacevole. (2) Rimosso l'elemento della paura, possiamo elaborare l'evento in corso in maniera più oggettiva e in un contesto di tranquillità. Possiamo inoltre osservare la natura ridicola di una reazione rabbiosa e lavorare in anticipo sulle nostre sensazioni. (3) Per dirla con le parole di Albert Einstein, «nel mezzo delle difficoltà nascono le opportunità». Abbiamo il lusso del tempo necessario a reinquadrare l'esperienza in un contesto più ampio e trovarvi un significato (e magari cercare modi di utilizzarlo a nostro vantaggio e trasformarlo in una opportunità). Non avremmo avuto la presenza mentale di farlo nella foga del momento.

Facciamo un gioco: quale sarà il mio innesco odierno?

Non è possibile prevedere, figuriamoci immaginare, ogni possibile scenario capace di innescare la nostra rabbia, ma le situazioni e le persone in grado di farlo presentano spesso tratti comuni. È curioso, se non addirittura assurdo, che anche se ci arrabbiamo di continuo con le stesse persone e nelle stesse situazioni, il nostro ego si comporta sempre come se fosse una cosa nuova e inaspettata, intrappolandoci ogni volta. Rifiutarsi di accettare questo processo è come vivere nel paese delle meraviglie. Non è la realtà. Le aspettative irrealizzate non sono altro che risentimento premeditato. A questo punto potreste chiedervi: *Perché non adattiamo spontaneamente le nostre aspettative dopo essere stati esposti a questo genere di «sorprese» giorno dopo giorno, anno dopo anno, decennio dopo decennio?* Bella domanda. Fatela al vostro ego.

Se le previsioni meteo hanno dato neve abbondante e voi state pianificando un picnic in spiaggia, non state vivendo nella realtà e state andando incontro a grandi delusioni e frustrazioni. Una persona saggia programmerebbe attività diverse. Ovviamente, giacché le previsioni del tempo valgono quel che valgono, potrebbe cadere solamente un po' di nevischio e il vostro fine

settimana sulle piste da sci rischierebbe di andare in malora. Ma va bene così, almeno siete usciti di casa con sciarpa e guanti invece che con la crema solare e le infradito.

Non stiamo parlando di prevedere la realtà, ma di viverci dentro. Ecco ciò che possiamo garantire con relativa certezza, le nostre previsioni per oggi: sarà una giornata imperfetta. Siamo persone imperfette che vivono vite imperfette, e nella vostra giornata accadranno cose imperfette... e va bene così. Anzi, va più che bene. È un'opportunità fantastica per sviluppare una forma di resilienza emotiva, di autocontrollo e di rispetto per se stessi. È l'occasione di mostrare al mondo che avete il controllo di voi stessi e, nel frattempo, di migliorare in ogni aspetto della vostra vita e delle vostre relazioni.

Magari oggi qualcuno ci mancherà di rispetto, ci passerà davanti alla cassa del supermercato, ci taglierà la strada in auto o ignorerà una nostra telefonata o una nostra e-mail. Magari ci sentiremo in imbarazzo, o qualcuno ci urlerà addosso. Potremmo sentirci feriti, incapaci o entrambe le cose. Potremmo sentirci rifiutati, soli, tristi, o tutte e tre le cose. Qualcuno potrebbe provare ad approfittarsi di noi, insultarci o metterci i bastoni tra le ruote. Un nostro obiettivo potrebbe scapparci di mano. Potremmo assistere a un'ingiustizia. Potremmo scoprire qualcosa di spiacevole su una persona cui vogliamo bene. Le azioni di qualcuno potrebbero mettere in discussione il rapporto che abbiamo con lui o lei, o con noi stessi. Potremmo sentirci indesiderati e fuori luogo.

Eppure, diciamolo ancora una volta: non si tratta di aspettarsi il peggio o fasciarsi la testa prima di rompersela. Anzi, per citare un proverbio ben noto: *sperare nel meglio e prepararsi al peggio*. Pianificare significa essere coscienti che il peggio potrebbe accadere tutti i giorni, anche più volte al giorno, in mille modi diversi, e noi possiamo reagire con sorpresa e con rabbia, oppure trasformare ogni evento in un'occasione per rafforzare la nostra salute emotiva e modificare il nostro carattere.

30
Il nostro giorno

Liberarci dalla rabbia dev’essere la nostra priorità. Non pensatelo come un hobby cui dedicarvi quando avete l’ispirazione o vi viene comodo. Le reti neurali sono competitive, perciò dovete attivare le nuove reazioni con maggiore frequenza, intensità e durata rispetto a quelle dedicate ai preesistenti circuiti tarati sulla rabbia. Se vogliamo un sostegno ulteriore, dobbiamo tenere d’occhio i nostri progressi, poiché non possiamo cambiare ciò che non possiamo misurare. Inoltre, studi scientifici dimostrano che registrare e ripercorrere i nostri comportamenti si rivela efficace in un ampio ventaglio di aree. Ad esempio, chi si mette a dieta tenendo anche un diario alimentare, nel giro di sei mesi, perde il doppio del peso rispetto a chi non lo fa; inoltre, dagli studi di *follow up* emerge che queste persone, in massima parte, non riprendono i chili persi. Il semplice atto di tenere traccia scritta delle attività a) motiva le persone a consumare meno e b) rende più difficile ignorare i propri cedimenti.[114] Tenere un diario o una tabella dei propri progressi nel percorso di eliminazione della rabbia è un metodo per spostare l’enfasi dall’incidenza di un singolo comportamento al quadro generale. È anche più facile mantenere tali progressi quando si hanno a disposizione le prove scritte. La memoria è di gran lunga più parziale quando ci sentiamo scoraggiati, perciò si fa più fatica a ricordare i propri successi. Inoltre, questa pratica ci permette di adeguare le nostre tattiche, perché è possibile esaminare in dettaglio cosa sta funzionando e cosa no. Per quanto possiamo essere saldi nei propositi, il nostro approccio deve rimanere flessibile.

In primo luogo, dobbiamo porci un obiettivo chiaro e definito e metterlo per iscritto. Essere motivati non significa necessariamente avere uno scopo

preciso. Formulare una definizione esatta di ciò che si vuole ottenere aiuta a concentrarsi sulle attività rilevanti e a evitare distrazioni che possono allontanarvi dall'obiettivo. Difatti, studi scientifici hanno dimostrato che le possibilità di successo di chi s'impone un proposito saldo e specifico sono dieci volte maggiori di chi lo fa in maniera vaga.[115] Inoltre, la forza dei nostri propositi risulta incrementata del 42 per cento quando li mettiamo per iscritto, li rileggiamo e li declamiamo ad alta voce più volte al giorno. In aggiunta, inviare aggiornamenti settimanali a un amico può raddoppiare le probabilità di successo.[116]

In secondo luogo, la riuscita dell'impresa comporta che per un certo periodo non facciate alcun passo indietro di nessun genere per quanto riguarda la decisione di non esternare la vostra rabbia. Ogni volta che pensate: *Forse questa è l'occasione giusta per arrabbiarsi*, parte della vostra energia va perduta. Ovviamente, c'è anche chi ritiene che, se correttamente espressa, la rabbia possa essere appropriata. A essere onesti, esistono studi a sostegno di questa posizione, ma, per i nostri scopi, il dibattito è irrilevante, motivo per cui, in ogni pagina di questo libro, abbiamo parlato della rabbia in termini assoluti. Ricordiamoci quanto detto nel Capitolo 5: le emozioni infondono energia nel nostro percorso e offrono motivazioni per tenere un comportamento consono, ma solo se prima abbiamo osservato la realtà attraverso le lenti dell'intelletto. Mettiamo il caso, ad esempio, che nell'uno per cento delle circostanze la rabbia sia la reazione adatta. Nella foga del momento non siamo quasi mai in grado di fare una stima tanto precisa, e finiremo per *decidere* che la rabbia è necessaria nel 99 per cento dei casi. E se invece decidessimo che la rabbia sarebbe stata la reazione corretta *dopo* aver scelto di rimanere calmi? Magari avremmo ragione, ma non è meglio avere ragione il 99 per cento delle volte piuttosto che l'1 per cento? Togliendo di mezzo la rabbia, siamo più propensi a inquadrare la situazione in una luce nuova e cercare soluzioni invece che concentrarci solo sul problema in sé. Dice Salomone: «Non essere facile a irritarti in cuor tuo, perché la collera dimora in seno agli stolti».[117] I commentatori spiegano che la rabbia dello stolto è sempre disponibile e di facile accesso, mentre il saggio la tiene fuori dalla sua portata, in modo tale che, nel tempo che ci mette per ritrovarla, si è già calmato. Perciò, al fine di rafforzare le reti neurali appropriate, il ricorso alla rabbia sarà incondizionatamente fuori dal ventaglio delle reazioni praticabili.

Anche avere una finestra temporale predefinita può essere d'aiuto, in quanto sarete in grado di vedere quali passi avanti avete fatto fino a quel momento invece che considerarvi dei falliti perché non siete ancora riusciti a eliminare del tutto i comportamenti precedenti. Cominciate con finestre da ventiquattro ore o anche da cinque minuti, basta che lo facciate e che impostiate obiettivi realistici. La rabbia ha cinque componenti, tutte misurabili: frequenza, durata, intensità, inneschi ed espressione. Classificatele come meglio credete e, ripetiamolo ancora una volta, non sottovalutate l'importanza di tenere traccia scritta dei vostri progressi.

– **Frequenza**: Quanto spesso vi arrabbiate? Ogni ora? Ogni giorno? Magari vi accade diverse volte in un giorno e poi non più per diversi altri. Tenete d'occhio il numero e la cadenza delle occorrenze.

– **Durata**: Quanto durano i vostri accessi d'ira? Prendete nota del tempo che impiegate a riprendere il controllo di voi stessi e venire fuori dal vicolo cieco.

– **Intensità**: Questa componente è più difficile da misurare, ma una volta che avrete cominciato a tenerne traccia sarete anche più abili a darne una valutazione. Usare una scala da uno a cinque può aiutare a quantificare i sentimenti.

– **Inneschi**: Ci sono sempre situazioni specifiche che, più di altre, sono in grado di azionare l'interruttore della rabbia. Anche gli inneschi vanno «misurati» perché potreste rimanere sorpresi nello scoprire quali sono i veri catalizzatori. Inoltre, prendetevi del tempo per identificare la paura che fa da base all'episodio per poterci lavorare meglio (utilizzando il procedimento illustrato nel Capitolo 26).

– **Espressione**: Che cosa avete fatto con la vostra rabbia? Questa non è una categoria «a taglia unica»: se siete persone inclini a reprimere i vostri sentimenti, stavolta siete riusciti a esprimervi in maniera più aperta e onesta? Se invece siete soliti dare in escandescenze, siete riusciti a contenervi e uscire rilassati dalla situazione?

Per quando riguarda l’espressione, abbiamo identificato tre livelli di rabbia: (1) la rabbia provata sul momento; (2) la reazione esterna aggressiva basata sulla rabbia; (3) il risentimento derivante dalla rabbia inespressa. L’ideale, ovviamente, è di utilizzare una prospettiva ampia in cui sempre meno situazioni possano rimanere invischiate nella trappola dell’ego. Se però in un determinato momento non siete in grado di evitare di provare rabbia, l’atto di contenerla può considerarsi già un progresso. Troppo spesso, nella foga, possiamo dire o fare cose che incrementano ulteriormente la nostra sensazione di imbarazzo o vergogna. A quel punto siamo costretti ad alzare la posta e la nostra rabbia si trasforma in collera: ed ecco che ci lasciamo vincere dalle emozioni, perché non possiamo tollerare il dolore di accettare la reazione che stiamo avendo in quell’istante (una reazione che aveva tutt’altro motivo alle spalle). L’ego entra in modalità sopravvivenza e continua ad alzare la posta senza soluzione di continuità. In sintesi: fate tutto ciò che è necessario per evitare la collera, ovvero l’espressione incontrollata della rabbia.

A prescindere dai vostri pensieri e dai vostri comportamenti nel momento incriminato, sgombrare il tavolo dal risentimento latente, dalla colpa e dalla vergogna è un passo potente e significativo verso una vita libera dalla rabbia. Come abbiamo evidenziato, prendersi le proprie responsabilità non significa mirare alla perfezione, è semplicemente la cosa giusta da fare quando scopriamo di aver sbagliato, nonché il modo corretto di agire per sistemare le cose.

State per vivere una vita senza rabbia, siatene felici!

Il nostro successo si concentra in unico requisito: la gioia! La gioia motiva la nostra decisione di vivere una vita libera dalla rabbia. Avete tutte le ragioni per essere felici, perché non state rinunciando a nulla e non state lasciando indietro niente e nessuno. State guadagnando su tutti i fronti: massimizzerete il vostro potenziale, farete avverare i vostri sogni e diverrete persone più felici e più sane capaci di accettare quanto di buono la vita ha da offrirvi.

Avviso importante ai lettori

Sebbene le scelte che compiamo nel corso della vita abbiano un impatto rilevante sulla nostra stabilità emotiva, i disturbi mentali (compresi alcuni che influenzano la gestione della rabbia) possono derivare da traumi gravi o da predisposizioni genetiche. Simili stati psicologici possono influenzare il funzionamento di base della vita di una persona in modo così significativo che i suoi pensieri e comportamenti si allontanano dall'ambito delle semplici scelte. Proprio come esistono individui fisicamente disabili, ne esistono di emotivamente disabili che non hanno alcuna colpa della loro condizione. Non hanno scelto né causato la propria malattia, ed etichettarli come pigri o egoisti non è solo riprovevole, ma totalmente errato. Gli strumenti e le tecniche che trovate in questo libro si sono rivelati decisivi nel trasformare la vita di molte persone, ma per altre è necessaria l'assistenza e la guida di una figura professionale che sia esperta in salute mentale.

Quale sia il punto in cui termina la condizione preesistente e comincia il libero arbitrio è un tema irrisolto e tuttora centrale nel dibattito filosofico, psicologico e biologico, ma resta vero che l'indiscutibile punto d'inizio di tutti i cambiamenti è da ritrovarsi nella decisione consapevole di accettare la responsabilità personale. Ciò significa mettere da parte l'ego e chiedere qualunque genere di aiuto ci sia necessario per riprendere il controllo delle nostre vite.

Ringraziamenti

Questo è il mio sesto libro con la St. Martin’s Press, e non potrei essere più felice di essere tornato sotto il tetto di una casa editrice che non è seconda a nessuno. È un grande piacere per me riconoscere l’incredibile lavoro svolto dagli splendidi professionisti con cui ho il privilegio di collaborare. In primo luogo, un grandissimo ringraziamento va al mio editor, Daniela Rapp, per le idee brillanti e i puntuali consigli. La sua professionalità è superata solamente dalla sua pazienza. Un ringraziamento speciale al vice presidente e editore della St. Martin’s, Jennifer Enderlin, il cui inesorabile entusiasmo per il mio lavoro e l’interesse per questo libro sono grandemente apprezzati.

Un riconoscimento sincero va a Patricia Weldygo e Tova Salb per il loro impegno editoriale e per i consigli mirati. A Sophia Dembling un doppio grazie per la sua rilettura accurata e superba. Un ringraziamento speciale a David Bendkowski per i suoi squisiti incoraggiamenti e a Lauren Jablonski per la graditissima corrispondenza e l’efficace coordinamento.

Un grazie sincero e sentito anche a tutte le persone di talento che lavorano nella produzione, nel marketing, nella pubblicità, nella grafica e nelle vendite. Anche se i vostri sforzi nei confronti di questo libro sono appena cominciati, siete stati capaci di spingere già due miei libri nella lista dei best seller del *New York Times* e di far decollare una carriera che ha finito per influenzare la vita di milioni di persone negli Stati Uniti e nel resto del mondo. Apprezzo moltissimo quello che avete fatto e che continuate a fare.

Vorrei esprimere la mia gratitudine a tutti coloro i quali, nel corso degli anni, si sono affidati a me per aiutarli a seguire un percorso di benessere emotivo. Ho imparato molto da tutti voi e sono ammirato dalla vostra forza, dal vostro coraggio e dalla vostra determinazione.

Ai miei fantastici genitori, grazie per aver formato il mio carattere; alla mia splendida e affettuosa consorte, grazie per la pazienza nel tollerare il carattere di cui sopra; e ai miei quasi sempre educatissimi figli, alla loro splendida personalità... grazie. Siete voi a rendere tutto questo possibile e degno di essere vissuto. Rendo altresì grazie e onori a Dio, per le sue mille benedizioni, e la cui infinità bontà e benevolenza hanno permesso a questo libro di esistere.

Note

1. Come si forma la prospettiva

1. Si veda M. Scott Peck, *Voglia di bene*, Frassinelli, Milano, 1985; Roy F. Baumeister, Todd F. Heatherton e Dianne M. Ice, *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*, Academic Press, California, 1994. Si veda anche Christopher Peterson e Martin E.P. Seligman, *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, Oxford University Press, Oxford, 2004.

2. Nel libro dei Proverbi, Salomone scrive: «Il pigro dice: “C’è una belva per la strada, un leone si aggira per le piazze!”» (26:13). Si potrebbe pensare che sia un codardo a fare una simile dichiarazione, ma il più saggio degli uomini ci insegna che, piuttosto che accettare il dolore e lo stigma della pigrizia, inventiamo paure per giustificarla. Egli più avanti spiega: «Il pigro si crede più saggio di sette persone che rispondono con senno» (Proverbi 26:16), perché la sua percezione distorta si è così radicata che non riesce a pensare altrimenti. (La pigrizia non si riferisce solo alla fatica fisica, ma alla riluttanza a esercitare uno sforzo di qualsiasi tipo, inclusi, certamente, quelli emotivi e cognitivi.)

2. Arrabbiati con noi stessi, arrabbiati con tutti

3. William Glasser, *Terapia della realtà*, Astrolabio, Roma, 1971.

4. Drew Westen, Pavel Blagov, Keith Harenski, *et al.*, «Neural Bases of Motivated Reasoning: An fMRI Study of Emotional Constraints on Partisan Political Judgment in the 2004 U.S. Presidential Election», in *Journal of Cognitive Neuroscience*, 18, n. 11, 2006, pp. 1947-1958.

5. Elliot Aronson, Timothy D. Wilson, Robert M. Akert, Samuel R. Sommers, *Psicologia sociale*, Il Mulino, Bologna, 2019.

6. Robert Fritz, *The Path of Least Resistance: Learning to Become the Creative Force in Our Own Life*, Fawcett Columbine, New York, 1989, p. 140.

7. Ecclesiaste, 5:9.

3. Isolati da noi stessi, scollegati dagli altri

8. Abraham J. Twerski, *A Formula for Proper Living: Practical Lessons from Life and Torah*, Jewish Lights Publishing, Nashville, 2009.

9. Si veda Martin L. Hoffman, «Toward a Comprehensive Empathy-Based Theory of Prosocial Moral Development», in Arthur C. Bohart e D.J. Stipek, *Constructive and Destructive Behavior: Implications for Family, School, and Society*, American Psychological Association, Washington, DC, 2001.

10. Si veda W. Keith Campbell, Eric A. Rudich e Constantine Sedikides, «Narcissism, Self-Esteem, and the Positivity of Self-Views: Two Portraits of Self Love», in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, n. 3, marzo 2002, pp. 358-368.

11. Seth Rosenthal, «The Fine Line Between Confidence and Arrogance: Investigating the Relationship of Self-Esteem to Narcissism», in *Dissertation Abstracts International*, 66 (5-B), 2005, p. 2868.

12. Wade C. Rowatt, Christie Powers, Valerie Targhetta, *et al.*, «Development and Initial Validation of an Implicit Measure of Humility Relative to Arrogance», in *Journal of Positive Psychology*, 1, n. 2 (2006), pp. 198-211.

4. Scegliete la realtà

13. Questo scenario si riferisce alle relazioni interpersonali e nella Quarta parte la discussione verrà estesa all'altra fonte primaria di rabbia: l'universo. Nel caso in cui i nostri piani vengano vanificati o affrontati con difficoltà, è troppo facile sentire che siamo respinti da Dio perché non siamo degni di essere felici o di avere successo.

14. Quando la minaccia non è reale, come nel caso di un film horror o di una casa delle streghe, il meccanismo di *attacco o fuga* è ancora attivo finché non smettiamo di crederci. Tuttavia, come abbiamo detto, non ci arrabbiamo perché manteniamo il controllo. Quindi, negli scenari della vita reale, ogni volta che la nostra immaginazione ha la meglio su di noi, ricordiamo a noi stessi che siamo al sicuro e tutto è sotto controllo e seguiamo il protocollo del Capitolo 27. Questo processo non accadrà automaticamente, perché la nostra rete neurale è stata abituata a rispondere ai falsi allarmi, e ci spaventeremo anche quando sappiamo che la paura non è reale. Ma, in breve tempo, possiamo creare una rete diversa e dominante che prevale su quella basata sulla paura. Il metodo è simile alla desensibilizzazione o alla terapia dell'esposizione, un trattamento altamente efficace per una serie di disturbi fobici e d'ansia, che aiuta il malato a elaborare la situazione in modo logico e razionale, piuttosto che emotivamente.

5. Perché le persone intelligenti fanno cose sciocche

15. Antonio R. Damasio, *L'errore di Cartesio*, Adelphi, Milano, 1995, p. 70.

16. Ivi, p. 209.

17. Walter Mischel, Yuichi Shoda e Philip K. Peake, «The Nature of Adolescent Competencies Predicted by Preschool Delay of Gratification», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, n. 4, 1988, pp. 687-696.

18. C. Peterson e M. Seligman, *Character Strengths and Virtues*, cit. Le carenze di autoregolazione sono state connesse a un ampio spettro di problemi sociali e personali, tra i quali le dipendenze, l'abuso di sostanze stupefacenti, l'indebitamento, la bancarotta, il fumo e l'obesità. Si veda Roy H. Baumeister, Todd F. Heatherton e Dianne M. Tice, *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation*, Academic Press, San Diego, 1994.

19. G. Alan Marlatt e Judith R. Gordon (a cura di), *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*, Guilford Press, New York, 1985. Rajita Sinha, «Modeling Stress and Drug Craving in the Laboratory: Implications for Addiction Treatment Development», in *Addiction Biology*, 14, n. 1, 2009, pp. 84-98.

20. Todd F. Heatherton e Dylan D. Wagner, «Cognitive Neuroscience of Self-Regulation Failure», in *Trends in Cognitive Science*, 26 gennaio 2011, https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3062191/

21. Craig A. Anderson e Brad J. Bushman, «Human Aggression», in *Annual Review of Psychology*, 53, 2002, pp. 27-51.

22. Sabrina D. Bruyneel, Siegfried Dewitte, Philip Hans Franses e Marnik G. Dekimpe, «I Felt Low and My Purse Feels Light: Depleting Mood Regulation Attempts Affect Risk Decision Making», in *Journal of Behavioral Decision Making*, 22, n. 2, 2009, pp. 153-170.

23. Leah H. Somerville, Rebecca M. Jones e B.J. Casey, «A Time of Change: Behavioral and Neural Correlates of Adolescent Sensitivity to Appetitive and Aversive Environmental Cues», in *Brain and Cognition*, 72, n. 1, 2010, pp. 124-133.

24.

Viktoriya Magid, Craig R. Colder, Laura R. Stroud, *et al.*, «Negative Affect, Stress, and Smoking in College Students: Unique Associations Independent of Alcohol and Marijuana Use», in *Addictive Behavior*, 34, n. 11, 2009, pp. 973-975.

25. Rajita Sinha, «The Role of Stress on Addiction Relapse», in *Current Psychiatry Reports*, 9, n. 5, 2007, pp. 388-395; Katie Witkiewitz e Nadia Aracelliz Villarroel, «Dynamic Association Between Negative Affect and Alcohol Lapses Following Alcohol Treatment», in *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77, 4, agosto 2009, pp. 633-644.

26. Todd F. Heatherton, C. Peter Herman, e Janet Polivy, «Effects of Physical Threat and Ego Threat on Eating Behavior», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, n. 1, 1991, pp. 138-143; Michael Macht, «How Emotions Affect Eating: A Five-Way Model», in *Appetite*, 50, n. 1, 2008, pp.1-11.

27. Sherry A. McKee, Rajita Sinha, Andrea H. Weinberger, *et al.*, «Stress Decreases the Ability to Resist Smoking and Potentiates Smoking Intensity and Reward», in *Journal of Psychopharmacology*, 2011, DOI: 10.1177/0269881110376694.

6. Una lotta all’ultimo sangue

28. Ralph Waldo Emerson, «La fiducia in se stessi», in *Saggi, Prima serie*, 1841. Ralph Waldo Emerson (1803-1882) è stato un saggista, conferenziere e poeta statunitense.

29. Le nostre scelte hanno delle conseguenze. Quando ci impegniamo in qualcosa, utilizziamo i cosiddetti pregiudizi adattivi per sostenere la nostra decisione. Ad esempio, dopo aver acquistato un determinato prodotto, siamo più inclini a notare prove che ci confermano di avere fatto la scelta giusta.

30. Nathaniel Branden, *The Power of Self Esteem*, HCI, 1992, Boca Raton (FL), pp. 14-15.

7. La realtà non scompare

31. Daniel J. Levitin, *The Organized Mind: Thinking Straight in the Age of Information Overload*, Penguin, London, 2014.

32. Adrita Arefin, «Teens and Tech: Preventing Technology Addiction», *FCD Educational Services Prevention Source e-journal*, 2013.

33. Citato da Stephen S. Ilardi, *The Depression Cure: The 6-Step Program to Beat Depression without Drugs*, Da Capo Press Lifelong, Cambridge, MA, 2009, p. 6.

34. Michael Argyle, «Causes and Correlates of Happiness», in Daniel Kahneman, Ed Diener e Norbert Schwartz (a cura di), *Well-Being: The Foundations of Hedonic Psychology*, Russell Sage Foundation, New York, 2000, pp. 353-373.

35. Citato da S. Ilardi, *The Depression Cure: The 6-Step Program to Beat Depression without Drugs*, cit., p. 71.

36. Annie Britton e Martin J. Shipley, «Bored to Death», in *International Journal of Epidemiology*, 39, n. 2, 2010, pp. 323-326.

37. Stiamo presentando il problema a grandi linee, dal momento che la depressione è un disturbo complesso che può affliggere una persona a prescindere da colpe o fallimenti.

38. Stress e ansia alimentano le nevrosi e le false credenze. «Se il nostro cervello è distratto o sotto pressione, tenderemo a credere a proposizioni che di norma riterremmo quantomeno dubbie [...] anche se ci venisse detto che sono false.» John A. Bargh, Mark Chen e Lara Burrows, «Automaticity of Social Behavior: Direct Effects of Trait Construct and Stereotype Activation on Action», in *Journal of Personality & Social Psychology*, 71, n. 2, 1996, pp. 230-244.

39. Abraham Maslow, *Motivazione e personalità*, Armando Editore, Roma, 2010, p. 99

8. Il significato del piacere, il piacere del significato

40. Bruno Silvestrini, «Trazodone: From the Mental Pain to the “Dys-stress” Hypothesis of Depression», in *Clinical Neuropharmacology*, 12, suppl. 1, 1989, S4–10. PMID 2568177.

41. Salmi, 119:92. Vedi anche: «Beato l’uomo che tu istruisci, Signore, e che ammaestri nella tua legge» (Salmi, 94:12).

42. «Ascolta, Signore, abbi misericordia, Signore, vieni in mio aiuto. Hai mutato il mio lamento in danza, la mia veste di sacco in abito di gioia» (Salmi, 30:11-12).

43. Matthias J. Koepp, Roger N. Gunn, Andrew David Lawrence, *et al.*, «Evidence for Striatal Dopamine Release during a Video Game», in *Nature*, 393, n. 6682, 1998, pp. 266-268.

44. Shawn Achor, *Il vantaggio della felicità. I sette principi della psicologia positiva che alimentano il successo e le performance*, Scuola di Palo Alto, Milano, 2012.

9. Il momento del dolore

45. «Posso sentirmi in colpa per il passato e in apprensione per il futuro, ma è solo nel presente che posso agire. La capacità di vivere il momento presente è una componente fondamentale del benessere mentale» (Abraham Maslow).

46. Viktor E. Frankl, *L'uomo in cerca di senso. Uno psicologo nei lager e altri scritti inediti*, FrancoAngeli, Milano, 2017.

47. Questo significa che dobbiamo guardare alla vita e al nostro presente nel contesto della molteplicità delle vite. Ogni religione riconosciuta, senza alcuna eccezione, ha una tradizione che si confronta con la reincarnazione. E, a ben vedere, l'idea è stata anche accolta da discipline delle scienze esatte. Brian Leslie Weiss, psichiatra specializzato nella regressione alle vite precedenti, ha portato molte di queste idee sul fronte della psicologia e della psichiatria moderne. In ebraico è chiamata *gilgul ha'neshamot* (letteralmente: «la trasmigrazione dell'anima attraverso una sequenza di vita») ed è citata in numerosi passaggi di testi classici del misticismo giudaico, in primo luogo nell'eminente fonte della Kabbalah, lo Zohar.

10. Perché alle persone malvagie accadono cose belle

48. Carl Gustav Jung, *La vita simbolica*, Bollati Boringhieri, Torino, 1993.

49. A. Maslow, *Motivazione e personalità*, cit., p. 99. All'insaputa di molti, nei suoi ultimi anni Maslow modificò il suo modello a cinque livelli per includerne un sesto, che poneva l'autotrascendenza come un livello superiore all'autorealizzazione. Egli scrisse: «L'io trova la sua realizzazione solo nel darsi a un obiettivo superiore al di fuori di sé, nell'altruismo e nella spiritualità» («The Further Reaches of Human Nature», in *Journal of Transpersonal Psychology*, 1969, pp. 1- 9).

11. Rimanere lucidi in un mondo folle

50. Genesi, 12:2.

51. Anche se Dio non gli aveva mai offerto nessuna rassicurazione, Abramo non ha mai dubitato di Lui né ha mai esitato a seguire la Sua volontà.

52. Thomas Holmes e Richard Rahe, «Social Readjustment Rating Scale», in *Journal of Psychosomatic Research*, 1967, vol. 11, p. 214.

12. I diversi piani dell’accettazione

53. *Amleto*, Atto I, Scena III.

54. Arnold Beisser, «Paradoxical Theory of Change», in Joen Fagan e Irma Lee Shepherd (a cura di), *Gestalt Therapy Now*, Science and Behavior Books, Palo Alto, 1970, p 77.

55. Proverbi, 27:19.

14. Non è mai troppo tardi per avere un’infanzia felice

56. Come abbiamo già spiegato, a chi manca di autostima non riesce facile dare e ricevere amore, ma tale regola trova un’eccezione nel rapporto genitore-figlio, in quanto il desiderio innato del genitore di stabilire un legame con il figlio e di donargli qualcosa aiuta a generare un amore genuino. Purtroppo, con il tempo, il rapporto si deteriora via via che il genitore perde il controllo diretto sul figlio ed è impreparato a gestire il sentimento di rifiuto, mancanza di rispetto e sofferenza.

57. Kathleen A. Lawler, Jarred W. Younger, Rachel L. Piferi, *et al.*, «The Unique Effects of Forgiveness on Health: An Exploration of Pathways», in *Journal of Behavioral Medicine*, 28, n. 2, 2005, p. 157.

58. Joseph LeDoux, «Emotion», in *Handbook of Physiology. 1: The Nervous System*, a cura di F. Plum, Am. Physiol. Soc., Bethesda, MD.

59. Everett L. Worthington, Charlotte Van Oyen Witvliet, Pietro Pietrini, *et al.*, «Forgiveness, Health, and Well-being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness», in *Journal of Behavioral Medicine*, 30, n. 4, 2007, p. 291.

60. Kathleen A. Lawler, Jarred W. Younger, Rachel L. Piferi, *et al.*, «A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict», in *Journal of Behavioral Medicine*, 26, n. 5, 2003, pp. 373-393.

61. Un anno dopo la morte di Benjamin Franklin, nel marzo del 1791, la sua autobiografia, intitolata *Memoires de la vie privée*, venne pubblicata a Parigi. Questo brano è tratto dall’edizione Barbera del 1907, tradotta da Pietro Rotondi, pp. 126-127.

15. Le mie scuse, per favore

62. Gerhart Piers e Milton B. Singer, *Shame and Guilt: A Psychoanalytic and Cultural Study*, W.W. Norton & Company, New York, 1971.

63. Mark R. Leary, Eleanor B. Tate, Ashley Batts Allen, *et al.*, «Self-Compassion and Reactions to Unpleasant Self-Relevant Events: The Implications of Treating Oneself Kindly», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, n. 5, 2007, pp. 887-904.

64. Paul Gilbert, *The Compassionate Mind: A New Approach to the Challenges of Life*, Constable and Robinson, London, 2009.

65. Paul Gilbert, *et al.*, «Having a Word with Yourself: Neural Correlates of Self-Criticism and Self-Reassurance», in *Neuroimage*, 49, n. 2, 2010, pp. 1849-1856.

66. Eva Jonas, Jeff Schimel, Jeff Greenberg, *et al.*, «The Scrooge Effect: Evidence that Mortality Salience Increases Prosocial Attitudes and Behavior», in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, n. 10, 2002, pp. 1342-1353.

16. Un appuntamento con il destino

67. Naomi Mandel e Steven J. Heine, «Terror Management and Marketing: He Who Dies with the Most Toys Wins», in *Advances in Consumer Research*, 26, 1999, pp. 527-532.

17. Diventare persone straordinarie

68. Karen Horney, *I nostri conflitti interni*, Giunti, Firenze, 2012.

69. Roy F. Baumeister e John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, Penguin Press, New York, 2011, p. 67.

18. Evadere dalla trappola della procrastinazione

70. La risonanza magnetica funzionale (fMRI) è stata utilizzata per dimostrare che l'amigdala viene stimolata ogni volta che prendiamo una decisione in uno stato di insicurezza. Si veda Benedetto De Martino *et al.*, «Frames, Biases, and Rational Decision-Making in the Human Brain», in *Science*, 313, 2006, pp. 684-687.

21. Parlate ora o soccombete per sempre

71. Dana R. Carney, Amy J.C. Cuddy e Andy J. Yap, «Review and Summary of Research on the Embodied Effects of Expansive (vs. Contractive) Nonverbal Displays», in *Psychological Science*, 26, n. 5, maggio 2015, pp. 657-663.

72. Pablo Brinol, Richard E. Petty e Benjamin Wagner, «Body posture effects on self-evaluation: A self-validation approach», in *European Journal of Social Psychology*, 39, 2009, pp. 1053-1064.

73. Hal R. Arkes, Lisa T. Herren e Alice M. Isen, «The Role of Potential Loss in the Influence of Affect on Risk-Taking Behavior», in *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 42, n. 2, 1988, pp. 181-193.

74. Si veda Alyssa Nguyen, *Forgiveness: what's mood got to do with it?*, tesi di laurea in Psicologia, Humboldt State University, 2008.

75. Sybil Carrère e John Mordechai Gottman, «Predicting Divorce among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion», in *Family Process*, 38, n. 3, 1999, pp. 293-301.

22. Relazioni funzionali con persone impossibili

76. Douglas W. Nangle, Cynthia A. Erdley, Karen R. Zeff, *et al.*, «Opposites Do Not Attract: Social Status and Behavioral-style Concordances and Discordances Among Children and the Peers Who Like or Dislike Them», *Journal of Abnormal Child Psychology*, 32, n. 4, 2004, pp. 425-435.

77. Daniel Goleman, *Lavorare con intelligenza emotiva*, Bur, Milano, 1998.

23. Il potere della plasticità cerebrale (o neuroplasticità)

78. Brad J. Bushman, «Does Venting Anger Feed or Extinguish the Flame? Catharsis, Rumination, Distraction, Anger, and Aggressive Responding», in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28, n. 6, 2001, pp. 724-731, come spiegato anche da Carol Tavris e Elliot Aronson, *Mistakes Were Made (But Not By Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts*, Mariner Books, Boston, 2015, p. 33.

79. Si veda Shahbaz Khan Mallick e Boyd R. McCandless, «A Study of Catharsis of Aggression», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 4, n. 6, 1966, pp. 591-596.

80. Melinda Wenner, «Smile! It Could Make You Happier», in *Scientific American Mind*, settembre-ottobre 2009, pp. 14-15.

81. Maiai Szalavitz, «Sweet Solace: 10 Mostly Pleasant Truths about Pain», in *Psychology Today*, settembre-ottobre 2005, pp. 74-80.

82. Mentre l'inconscio registra ogni pensiero, sensazione ed esperienza, il cervello non è più in grado di avere accesso immediato ai ricordi immagazzinati.

83. Craig H. Bailey e M. Chen, «Morphological Basis for Long-Term Habituation and Sensitization in Aplysia», in *Science*, 220, n. 4592, 1983, pp. 91-93.

84. Antonio Pascual-Leone e Fernando Torres, «Plasticity of the Sensorimotor Cortex Representations of the Reading Finger in Braille Readers», in *Brain*, 116, n. 1, 1993, pp. 39-52.

85. Proverbi, 15:1.

24. Cambiate la concezione di voi stessi e cambierete la vostra vita

86. Jonathan L. Freedman e Scott C. Fraser, «Compliance without Pressure: The Foot-in-the-Door Technique», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, n. 2, 1966, pp. 195-202.

87. Diverse ricerche condotte tra gli atleti, compresi atleti professionisti e olimpici, dimostrano che sono capaci di provare le fitte muscolari associate ai loro gesti atletici anche quando stanno solo immaginando di eseguire una serie di azioni. Terry Orlick e John Partington, *Psyched: Inner Views of Winning*, Coaching Association of Canada, 1986.

88. Guang Yue e Kelly J. Cole, «Strength Increases from the Motor Program: Comparison of Training with Maximal Voluntary and Imagined Muscle Contractions», in *Journal of Neurophysiology*, 67, n. 5, 1992, pp. 1114-1123.

89. Roger M. Enoka, «Neural Adaptations with Chronic Physical Activity», in *Journal of Biomechanics*, 30, n. 5, 1997, pp. 447-455.

90. Daniel Akst, *We Have Met the Enemy: Self-Control in an Age of Excess*, Penguin Press, New York, 2011, p. 14.

91. Karen Horney, *I nostri conflitti interni*, Giunti, Firenze, 2012.

92. Mark Muraven ed Elisaveta Slessareva, «Mechanisms of Self-Control Failure: Motivation and Limited Resources», in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, n. 7, 2003, pp. 894-906.

93. Brandon J. Schmeichel e Kathleen Vohs, «Self-Affirmation and Self-Control: Affirming Core Values Counteracts Ego Depletion», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, n. 4, 2009, pp. 770-782.

25. Sfruttare la connessione tra mente e corpo

94. Matthew T. Gailliot, Roy F. Baumeister, C. Nathan DeWall, *et al.*, «Self-Control Relies on Glucose as a Limited Energy Source: Willpower Is More Than a Metaphor», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, n. 2, 2007, pp. 325-336.

95. Sang Hyuk Lee, Seung Chan Ahn, Yu Jin Lee, *et al.*, «Effectiveness of a Meditation-Based Stress Management Program as an Adjunct to Pharmacotherapy in Patients with Anxiety Disorder», in *Journal of Psychosomatic Research*, 62, n. 2, 2007, pp. 189-195.

96. Herbert Benson e Miriam Z. Klipper, *The Relaxation Response*, HarperTorch, New York, 2005, pp. 78-91.

97. Herbert Benson, «The Relaxation Response: Therapeutic Effect», in *Science*, 278, n. 5344, 1997, pp. 1694-1695.

98. Stuart Appelle e Lawrence E. Oswald, «Simple Reaction Time as a Function of Alertness and Prior Mental Activity», in *Perceptual & Motor Skills*, 38, n. 3, 1974, pp. 1263-1268. Jagdish K. Dua e Michelle L. Swinden, «Effectiveness of Negative-Thought Reduction, Meditation and Placebo Training Treatment in Reducing Anger», in *Scandinavian Journal of Psychology*, 33, n. 2, 1992, pp. 135-146.

99. Matthew T. Gailliot e Roy F. Baumeister, «The Physiology of Willpower: Linking Blood Glucose to Self-Control», in *Personality and Social Psychology Review*, 2007, p. 303.

100. Matthew T. Gailliot, *et al.*, «Self-Control Relies on Glucose as a Limited Energy Source: Willpower Is More Than a Metaphor», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, n. 2, 2007, pp. 325-336.

101. Gretchen Reynolds, «Phys Ed: Can Exercise Moderate Anger?», in *The New York Times*, 11 agosto 2010.

102. Andrew Smyth, Martin O'Donnell, Pablo Lamelas, Koon Teo, Sumathy Rangarajan e Salim Yusuf (anche a nome degli altri ricercatori di INTERHEART), «Physical Activity and Anger or Emotional Upset as Triggers of Acute Myocardial Infarction», in *Circulation*, 134, n. 15, 2016.

26. Applicazioni della meditazione e della visualizzazione

103. Özlem Ayduk e Ethan Kross, «From a Distance: Implications of Spontaneous Self-Distancing for Adaptive Self-Reflection», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, n. 5, 2010, pp. 809-829. http://selfcontrol.psych.lsa.umich.edu/wp-content/uploads/2017/04/SD.pdf

104. Guy Finch, «A Simple Mind Trick that Reduces Emotional Pain», in *Psychology Today*, settembre 2013.

105. John Griffiths, Gillian Fortune, Vicki Barber, *et al.*, «The Prevalence of Post-Traumatic Stress Disorder in Survivors of ICU Treatment: A Systematic Review», in *Intensive Care Medicine*, 33, n. 9, 2007, pp. 1506-1518, DOI: 10.1007/s00134-007-0730-z.

27. Nella foga del momento

106. La neuroplasticità autodiretta è un concetto elaborato dal ricercatore Jeffrey M. Schwarz nel suo libro *The Mind & The Brain: Neuroplasticity and the Power of Mental Force*, Harper Perennial, New York, 2003.

107. Brandon J. Schmeichel e Kathleen Vohs, «Self-Affirmation and Self-Control: Affirming Core Values Counteracts Ego Depletion», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, n. 4, 2009, pp. 770-782.

108. Edward Burkley, «The Role of Self-Control in Resistance to Persuasion», in *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34, n. 3, 2008, pp. 419-431.

109. Wilhelm Hofmann, Roy F. Baumeister, Georg Förster, *et al.*, «Everyday Temptations: An Experience Sampling Study of Desire, Conflict, and Self-Control», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, n. 6, 2011, pp. 1318-1335.

110. Dave Grossman e Loren W. Christensen, *On combat. Psicologia e fisiologia del combattimento in guerra e in pace*, Libreria Militare Editrice, Milano, 2009.

111. Jill Bolte Taylor, *La scoperta del giardino della mente. Cosa ho imparato dal mio ictus cerebrale*, Mondadori, Milano, 2015.

28. L’importanza della gratitudine

112. Robert A. Emmons, Michael E. McCullough e Jo-Ann Tsang, «The Measurement of Gratitude», 2003, in Shane J. Lopez e Charles R. Snyder (a cura di), *Handbook of Positive Psychology Assessment*, American Psychological Association, Washington, DC, pp. 327-341.

113. *Ibid*.

30. Il nostro giorno

114. Jack F. Hollis, Christine M. Gullion, Victor J. Stevens, *et al.*, «Weight Loss during the Intensive Intervention Phase of the Weight-Loss Maintenance Trial», in *American Journal of Preventive Medicine*, 35, n. 2, 2008, pp. 118-126.

115. Si veda John C. Norcross, Marci S. Mrykalo e Matthew D. Blagys, «Auld Lang Syne: Success Predictors, Change Processes, and Self-Reported Outcomes of New Year's Resolvers and Nonresolvers», in *Journal of Clinical Psychology*, 58, n. 4, 2002, pp. 397-405. PubMed PMID: 11920693.

116. Ricerca presentata da Gail Matthews, professore di Psicologia presso la Dominican University della California, in occasione della nona conferenza internazionale annuale della Psychology Research Unit dell'Athens Institute for Education and Research (ATINER) nel maggio 2015.

117. Ecclesiaste, 7:9.

Indice

Presentazione

Frontespizio

Pagina di copyright

Introduzione

Prima parte. La vera ragione per cui siete così arrabbiati

1. Come si forma la prospettiva

Fare bene per sentirsi bene

Prospettiva = salute mentale

2. Arrabbiati con noi stessi, arrabbiati con tutti

La maschera che non viene via

3. Isolati da noi stessi, scollegati dagli altri

Dare e avere

Empatia vs. compassione

Fumo negli occhi

4. Scegliete la realtà

Non sono io, sei tu

La storia che ci raccontiamo

Le clausole nascoste della rabbia

Il gioco della vergogna

Seconda parte. Il costo del vivere, il prezzo della fuga

5. Perché le persone intelligenti fanno cose sciocche

I vulcaniani sono esentati

Autostima e gratificazione ritardata

Le persone irascibili si comportano in maniera stupida

6. Una lotta all'ultimo sangue

Due cose sbagliate non ne fanno una giusta

Fino alla fine

7. La realtà non scompare

Significato = piacere

Inseguire le comodità = sofferenza

Non si può fuggire dalla realtà

La sindrome del drogato di adrenalina

8. Il significato del piacere, il piacere del significato

Quel che non ci spezza

Il mondo intero tra le nostre mani

Terza parte. Dare un senso al dolore e alla sofferenza

9. Il momento del dolore

Il vostro vero io

Ma perché deve toccare proprio a me?

10. Perché alle persone malvagie accadono cose belle

Una vittoria di facciata

11. Rimanere lucidi in un mondo folle

Il fattore Dio

Autocontrollo = serenità

Fiducia = accettazione = libertà dalla rabbia

Quarta parte. Fare pace con il passato una volta per tutte

12. I diversi piani dell’accettazione

Accettarsi

L’accettazione non coincide con l’approvazione

Tappare la falla dell’energia

13. Traumi, tragedie e cause scatenanti

Il potere della decisione

Il dono dell’accettazione

14. Non è mai troppo tardi per avere un’infanzia felice

Doppio smacco

Ridefinire il passato

Un investimento che genera profitti

Dare e amare

15. Le mie scuse, per favore

Il perdono comincia a casa

Raddrizzare la situazione

Fase 1: umiltà e rispetto

Fase 2: assumersi la responsabilità

Fase 3: scusarsi sinceramente

Fase 4: essere disposti ad accettare le conseguenze (e anche a offrirsi di subirle)

Fase 5: sistemare le cose

Fase 6: una strategia indolore

Se non funziona, nessun problema

Quinta parte. Amare la vita

16. Un appuntamento con il destino

La chiave per l’autocontrollo

Le prove

17. Diventare persone straordinarie

Per chi state vivendo?

Siamo tutti d’accordo?

18. Evadere dalla trappola della procrastinazione

L’antidoto: essere davvero se stessi

Sesta parte. Riconquistare il dominio su noi stessi e ridefinire i nostri limiti

19. Ridisegnare i confini a chi li viola

Buoni confini fanno buoni vicini

La forma delle cose a venire

La vera pace

20. Comunicare con le persone che non ascoltano

Affrontare chi viola i confini

Tracciare la linea e mantenerla

21. Parlate ora o soccombete per sempre

Esprimetevi

Scongelare il risentimento

I dieci passi di una comunicazione libera dall’ego

1. Agli altri non importerà nulla di ciò che pensate finché non penseranno che v’importa di loro

2. Un po’ di privacy, per favore

3. Cominciate sempre con un apprezzamento

4. Spersonalizzate l’impatto

5. Gli incidenti capitano

6. Siamo sulla stessa barca

7. Identificate il problema e incanalate le vostre energie nel trovare la soluzione

8. Non siete soli

9. Parlate in tono calmo e mettete via il bastone

10. A debita distanza dall’esplosione

22. Relazioni funzionali con persone impossibili

1. R-i-s-p-e-t-t-o

2. Lasciate che gli altri vi facciano doni

3. Mostrate il vostro lato umano

4. Accettate il fatto che il simile chiama il simile

5. Mostrate sincero entusiasmo

6. Pronunciate qualche parola gentile

7. Dimostratevi alleati affidabili

8. Da entrambi i lati dello schieramento

Settima parte. Strategie psicologiche avanzate per vivere liberi dalla rabbia

23. Il potere della plasticità cerebrale (o neuroplasticità)

Tenete sempre a mente... la vostra mente

Quanto tempo ci vuole?

24. Cambiate la concezione di voi stessi e cambierete la vostra vita

I costi e le conseguenze

25. Sfruttare la connessione tra mente e corpo

Meditazione

Meditazione e respirazione in cinque passi facili e veloci

Adrenalina ed esercizio fisico

Respirazione profonda e rilassamento muscolare progressivo

Respirazione profonda

Rilassamento muscolare progressivo

Visualizzazione complessiva

26. Applicazioni della meditazione e della visualizzazione

L’esercizio delle posture percettive

L’esercizio del film

27. Nella foga del momento

Facciamoci furbi

Protocollo, livello 1

Spezzare lo schema

La reazione automatizzata della memoria muscolare

Mettere insieme i pezzi

Protocollo, livello 2. Se riuscite a pensare: cosa dire quando parlate a voi stessi

Tenete duro, i soccorsi sono in arrivo!

28. L’importanza della gratitudine

Non aspettatevi nulla e siate grati per tutto

Fermatevi, riflettete e agite

Biglietti di gratitudine

Passeggiate di gratitudine

Il «montaggio» della gratitudine

Una vibrazione positiva

29. Il gioco della rabbia

Gestire le aspettative

Facciamo un gioco: quale sarà il mio innesco odierno?

30. Il nostro giorno

State per vivere una vita senza rabbia, siatene felici!

Avviso importante ai lettori

Ringraziamenti

Note

1. Come si forma la prospettiva

2. Arrabbiati con noi stessi, arrabbiati con tutti

3. Isolati da noi stessi, scollegati dagli altri

4. Scegliete la realtà

5. Perché le persone intelligenti fanno cose sciocche

6. Una lotta all’ultimo sangue

7. La realtà non scompare

8. Il significato del piacere, il piacere del significato

9. Il momento del dolore

10. Perché alle persone malvagie accadono cose belle

11. Rimanere lucidi in un mondo folle

12. I diversi piani dell’accettazione

14. Non è mai troppo tardi per avere un’infanzia felice

15. Le mie scuse, per favore

16. Un appuntamento con il destino

17. Diventare persone straordinarie

18. Evadere dalla trappola della procrastinazione

21. Parlate ora o soccombete per sempre

22. Relazioni funzionali con persone impossibili

23. Il potere della plasticità cerebrale (o neuroplasticità)

24. Cambiate la concezione di voi stessi e cambierete la vostra vita

25. Sfruttare la connessione tra mente e corpo

26. Applicazioni della meditazione e della visualizzazione

27. Nella foga del momento

28. L’importanza della gratitudine

30. Il nostro giorno

Seguici su IlLibraio

www.illibraio.it

Il sito di chi ama leggere

Ti è piaciuto questo libro?
Vuoi scoprire nuovi autori?

Vieni a trovarci su IlLibraio.it, dove potrai:

- scoprire le novità editoriali e sfogliare le prime pagine in anteprima
- seguire i generi letterari che preferisci
- accedere a contenuti gratuiti: racconti, articoli, interviste e approfondimenti
- leggere la trama dei libri, conoscere i dietro le quinte dei casi editoriali, guardare i booktrailer
- iscriverti alla nostra newsletter settimanale
- unirti a migliaia di appassionati lettori sui nostri account facebook e twitter

«La vita di un libro non finisce con l'ultima pagina»

IL LIBRAIO

This file was downloaded from Z-Library project

Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.

z-library.sk z-lib.gs z-lib.fm go-to-library.sk

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library